مخاوف الأطفال

تقديم د. عبد العزيز القوصى

ترجمة د. محمد عبد الظاهر الطيب

تأليف : ب. ب. وولمان



مكتبة الأنجلو المصرية

ب . ب وولمـــان

مخـــاوف الأطفـــال

تقديم
د / عبد العزيز القوصى
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة عين شمس

ترجمة
د / محمد عبد الظاهر الطيب
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة طنطا

أسم الكتاب : مخاوف الأطفال
أسم المؤلف : د/ عبد العزيز القوصي د/ محمد عبد الظاهر الطيب
أسم الناشر: مكتبة الأنجلو المصرية
أسم الطابع: مطبعة محمد عبد الكريم حسان
رقم الإيداع : ١٥٠٩/١٩٩١
سنة الطبع : ٢٠٠٦
الترقيم الدولي : I.S.B.N 977 - 05 - 0993 - 5

(بسم الله الرحمن الرحيم)

(ربنا لا تزغ قلوبنا بعد أذ هديتنا)

صدق الله العظيم

(٨ - آل عمران)

إهـــــداء

والدي ...

الذي علمني كيف أقرأ ... وكيف أكتب

وكيف ومتى أتكلم

وكيف ومتى أصمت

إلى روحه الطاهرة .... في أكرم جوار

أهدي هذه الصفحات

هذه هي الترجمة الكاملة لكتاب

Children's Fears

By Benjamin B. Wolman

Publisher : Crosset & Dunlop New York 1978

تقديم

للدكتور عبد العزيز القوصي

أطلعنى الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب على كتاب باللغة الإنجليزية لأستاذ أمريكى معروف هو بنجامين ولمان ، وأطلعنى كذلك على النص العربى الذى أعده لهذا الكتاب القيم وعنوان الكتاب «مخاوف الأطفال» . أما الدكتور ولمان فقد قضي أكثر من أربعين عاما فى معايشة الأطفال والتعرف على أسرهم وظروف نموهم وقضى الأربعين عاماً أو ما يزيد فى دراسة الأطفال وبحث شخصياتهم ومعالجتهم ومعالجة أسرهم فكانت له بذلك خبرة كلينيكية علاجية مبنية على أسس علمية سليمة كذلك الدكتور محمد الطيب كانت له ممارسات كلينيكية علاجية مبنية على أسس علمية مقبولة ، وقد قضى الدكتور الطيب أكثر من خمسة عشر عاما فى دراسة الأطفال ودراسة أسرهم وظروف حياتهم ودراسة آبائهم وأمهاتهم وأخواتهم وأحوال نموهم سويا كان أو غير سوى .

وبذلك وجدت نفسى أمام نصين أحدهما باللغة الإنجليزية وثانيهما باللغة العربية لعالمين من علماء علم النفس الكلينيكى . وبتلاوة النص الإنجليزى وجدته كتابا ثمينا بل سفرا جليلا يعرض لمخاوف الأطفال بطريقة تجعل القارىء المتخصص يجد الأسس والمبادىء واضحة وتجعل القارىء العادى يجد الأمثلة والحالات سهلة المتناول واضحة محللة تحليلا معقولا ومقبولا . وحين قرأت كتاب ولمان وجدته شاملا لكل أنواع المخاوف والقلق والرهاب ، وهو يميز بين القلق والخوف تمييزا واضحا وقد تأثر دون تعصب بأسلوب التحليل النفسى وبنظرياته .

وللكتاب أساس نظرى آخر يقوم فى أحد أبعاده على الشعور بالقوة والثقة بالذات ويقوم فى البعد الثانى على المقبولية ، ومن هذين البعدين تنبثق أربعة أنماط، والأساس النظرى أساس تنموى يقوم على أننا بأنفسنا لا ننمى الطفل وإنما نتتبعه ونهيىء له الظروف لينمو فى أحسن صورة ممكنة .

والأساس النظرى للكتاب أساس معقول مقبول وقد رأيت فى أسلوبه وطريقته الكثير من آراء رائد آخر (غير فرويد) من رواد علم النفس ، ولعلنا نحتاج فى هذه المناسبة إلى الدخول فى متحف علم النفس لننفض فعل الزمن عن هذا العالم وهو «الفريد ادلر» وهو عالم نمساوى ظهر فى أوائل هذا القرن وإنتسب فى عام ١٩٠٢ عضوا فى جمعية التحليل النفسى التى كان قد أنشأها فرويد فى فينا وتنطوى آراء

أدلر حول النزوع للقوة والسيطرة والثقة بالنفس وحول ما يبعد الشعور بالنقص . والنزوع للقوة فى نظر أدلر عامل أساسى من عوامل بناء الشخصصية . وبذلك نرى نقطة الإنفصال عن فرويد وبالفعل نعرف أن أدلر قد إنشق على فرويد هو وفريق كبير من السفسانيين فى عام ١٩١١ وكون أدلر حينذاك مدرسة علم النفس الفردى وكان يخاطب فى محاضراته ومقالاته وكتبه المختصين وغير المختصن ، وكل من له إهتمام بالأطفال وبتنميتهم التنمية السوية ، ثم أنشأ عددا من العيادات النفسية للأطفال وكانت لها حيويتها إلى وقت قريب .

وواضح أن أدلر لم يتعصب لدافع الجنس ولم يتمسك به ولم يرفضه رفضاً نهائيا غير أنه أعلن رأيه فى عدم موافقته على تعميم آراء فرويد . وقد توفى أدلر فى عام ١٩٣٧ وهو يتمشى فى شارع من شوارع أبردين وأعد نفسى من المحظوظين إذا استمعت له محاضرا فى لندن فى أوائل الثلاثينات كما أعد نفسى من المحظوظين إذ قرأت كتاب ولمان ونظرياته فى كتابه الطريف الذى بين يديك.

كذلك من حسن الحظ إنى قرأت الترجمة العربية لهذا الكتاب ذلك أن مشكلات النمو عند الأطفال لا تختلف كثيراً من بلد لآخر فإغداق الحب وإغداق القسوة لهما آثار متشابهة فى البيئات الثقافية المختلفة وما أورده ولمان من حالات المبالغة فى الحماية والمبالغة فى السيطرة نجد نظيره فى البيئة العربية . فعلى الرغم من أن الكتاب مكتوب بتأثر أمريكى إلا أن كل ما فيه ينطبق على البيئة الشرقية والعربية .

وحين تقرأ النص العربى الذى أعده الدكتور محمد الطيب لا تشعر بأنه مترجم وإنما تشعر بتسلسله وسلاسته وتساوقه وسهولة قراءته ولا يقتصر فضل الدكتور محمد الطيب على القيام بترجمة رفيعة المستوى وإنما يرجع إليه الفضل فى الإنتقاء ، فإنتقاء كتاب كهذا من خضم الكتب التى تظهر هذه الأيام ليس أمراً سهلا، وإنما هو أمر يقتضي سعة الإطلاع والدأب فى البحث والدراسة ويقتضي مقارنة بمقدرة .

والكتاب بهذه الصورة كتاب له فائدته الكبيرة للمعلمين والآباء والأمهات والمربين وكل من له صلة بالأطفال ولكل إنسان صلة بالأطفال والطفولة فلكل إنسان على الأقل طفولته فى وقت قرب أو بعد .

ولايسعنى أمام هذه العمل الجليل إلا أن أهنىء المكتبة العربية وأهنىء القارىء العربى والمربى العربى وأهنىء أولاً وأخيراً الناشىء العربى .

عبد العزيز القوصي

أكتوبر ١٩٨٥

مقدمة الطبعة الثالثة

أقدم للطبعة الثالثة لترجمة كتاب «مخاوف الأطفال» الذى كتب مقدمته أستاذ الأجيال الأستاذ الدكتور عبد العزيز القوصى.

ولا أستطيع أن أضيف شيئاً سوى أهداء هذه الطبعة إلى أستاذنا الذى لم يغب عنا لحظة واحدة.

إلى روحه الطاهرة أهدى هذا الكتاب فى طبعته الثالثة.

أ.د. محمد عبد الظاهر الطيب

مقـدمة

تمثل المخاوف المرضية «الاستجابة العصابية الأولى للأطفال» [١] ، وذلك ما يجعل كثرة من علماء النفس ، يعتقدون أن العصاب عند الأطفال هو المخاوف المرضية . هذا بالإضافة إلى أن المخاوف المرضية ، تمثل نقطة البداية في كثير من الحالات العصابية والذهانية ، كما أنها تعتبر عاملا مشتركا بين هذه الحالات.

فلقد أوضح فينخل «أن وراء كل عصاب ، توجد نواة من هستيريا القلق (المخاوف المرضية)» [٢] وأوضح «لافلن **Laughlin**» «أن المخاوف المرضية ، هي مخاوف متشبثة حصارية ، غير واقعية ، فالخوف والرعب لدى مريض المخاوف ، حصارى **Obsessive** في طبيعته »[٣] . كما أوضح «هندرسون **Henderson**» أن كثرة من الحالات تبدأ بالمخاوف المرضية ، ثم تتطور إلى أعراض العصاب القهرى ، وينتهى بها الأمر إلى أعراض البارانويا»[٤] .

والمخاوف المرضية (الفوبيات) شائعة بين الأطفال ، ويقرر «سوين» «أن من بين أكثر الأعراض العصابية شيوعا ، المخاوف المرضية بأنواعها المختلفة»[٥].

ويرى «حامد زهران» أن مرضى المخاوف المرضية ، يمثلون حوالى ٢٠ ٪ من مرضى العصاب[٦].

---

(١) فينخل ، أوتو : (ترجمة) ، صلاح مخيمر وعبده رزق (١٩٦٩). نظرية التحليل النفسى فى العصاب . الجزء الثانى . القاهرة : الأنجلو المصرية ص ٢٠٧ .

(٢) المرجع السابق .

(3) Laughlin, H. (1956). the Neuroses in Clinical Practice Philadelphia, Saunders Co. P. 654.

(4) Henderson, D. & Bathchelot. J. (1962). Henderson & Gillespie's Texlbook of Psychiatry . London : Oxford Univcrsity Press P. 132.

(٥) سوين ، ريتشارد ، (ترجمة) . أحمد عبد العزيز سلامة (١٩٧٩) . علم الأمراض النفسية والعقلية . القاهرة : دار النهضة العربية .

(٦) حامد زهران (١٩٧٤) .الصحة النفسية والعلاج النفسى . القاهرة : عالم الكتب.

لهذه الأسباب إخترت كتاب «بنيامين ولمان» مخاوف الأطفال لأنقله إلى المكتبة العربية كإسهام متواضع منى فى إثراء مجال سيكوباثولوجيا الأطفال فى المكتبة العربية .

وأرجو من الله أن يوفقنى فى نقل المزيد من المؤلفات فى هذا المجال إلى لغتنا العربية . فذلك هو الطريق - فى إعتقادى - للحاق بالإنجازات العالمية فى مجال الأمراض النفسية للأطفال .

وفقنا الله لخدمة أطفالنا فى كل مجال من مجالات حياتهم ، وساعدنا دائماً فى نقلهم إلى الأفضل .

د. محمد عبد الظاهر الطيب

١٥ مايو ١٩٨٥

مقدمة المؤلف

منذ أربعين عاما مضت ، حصلت على أول وظيفة لى كأخصائى نفسى بمؤسسة بالخارج للأطفال الذين يعانون من مشكلات نفسية ، وبعد سنوات قليلة ، عينت مديراً لمركز توجيه وإرشاد الأطفال حيث عملت مع الآباء وأطفالهم وإبان الحرب العالمية الثانية ، توليت الإشراف على الخدمات النفسية لعائلات العاملين بالجيش ، كما أشرفت على العلاج النفسى الفردى ، والجماعى ، والاسرى للزوجات، والآباء ، وغيرهم من أفراد أسر المجندين . ومنذ ذلك الحين ، فقد كتبت وأشرفت على تحرير بعض الكتب لزملائى ، وعملت بلا إنقطاع في مجال العلاج الكلينيكى والتدريس ، والإشراف ، والبحث فى ميدان علم نفس الطفولة .

وقد كتبت هذا الكتاب للآباء . والجزء الأول تحت عنوان «سيكلوجية مخاوف الأطفال يصف بطريقة منهجية نشأة وطبيعة المخاوف (الفصل الأول) وجنبات تطور مخاوف الأطفال (الفصول من الثانى إلى السابع) ويقدم الفصل الثامن التوجيه والإرشاد للآباء . ويصف الجزء الثانى من كتاب مخاوف الأطفال حسب ترتيبها الأبجدى . وتعقب كل جزء توصيات موجزة أقدمها للآباء والمربين.

إن المخاوف تحتل جزء من نمو وتطور كل طفل ، ويجب أن نساعد الأطفال على تخطى مخاوفهم الطفلية لكى يصبحوا راشدين ناضجين ، إن الراشدين الناضجين الذين يتمتعون بتكيف سوى ليسوا بدون مخاوف ، ولكن مخاوفهم عقلانية ، كما أنهم يستطيعون مجابهتها بنجاح ، فهم حذرون بطريقة معقولة ويتحاشون المخاطر غير الضرورية التى لا مبرر لها ، بالإضافة إلى أنهم متأكدون من أنفسهم بدرجة معقولة ، فهم لا يخشون أخطاراً لا وجود لها ولايغفلون الأخطار الحقيقية .

ومن شأن خبرات بعينها الإسهام فى مساعدة الأطفال على أن يصبحوا راشدين أسوياء فى تكوينهم مع الحياة ، بينما قد تعرقل خبرات أخرى نموهم النفسى، بل إنها قد تتسبب فى إصابتهم بالنكوص .

وسوف يساعد المنهج التطورى لهذا الكتاب الآباء على رؤية مخاوف أطفالهم فى منظورها المناسب - فما يعد سوياً فى عمر بعينه قد يكون غير سوى فى عمر

آخر . ويلزم أن يتواءم الإرشاد والتو ، الأبوى مع نمو وتطور الطفل، فليس هناك من الأسباب ما يبرر دفع الطفل لكي ن أكثر نضجا مما يؤهله إستعداده ومعدل نموه ، أو أن نتوقع منه أن يفعل الا ا سوف ينجزه فى مرحلة لاحقة . ومن ناحية أخرى ، فإن الحماية الأبوية قد تتسبب بلا داع ، فى عرقلة عملية النمو السوية ، بل والإضرار بها .

إن المرء لا يستطيع أن يجعل الشجرة تنمو بمعدل غير معدلها الطبيعى فى النمو – فالنمو عملية طبيعية ، والبذرة يلزم أن تمر بمراحل تطورية معينة قبل أن تكبر وتتحول إلى شجيرة ثم إلى شجرة . والبستانى المحنك هو الذى يراقب عملية النمو يهىء لها أفضل الظروف الممكنة ، ولا تتعدى قدرة الآباء فى هذا المجال التربوى قدرة البستانى فى مجال زراعة النباتات . والهدف من هذا الكتاب هو مساعدة الآباء على إعمال الفهم السوى والإستفادة من حبهم لأطفالهم بطريقة حكيمة .

وقد أوحى إلى بفكرة هذا الكتاب السيد / دجلاس كوركوران Douglas Corcoran المحرر بدار جروست ودنلب Grosset &Dunlap للطباعة والنشر . وهنا يطيب لى أن أعبر عن عميق شكرى له وللسيد / روبرت ماركل Rpbert Markel رئيس التحرير بذات دار الطباعة والنشر على كل ما لقيته منها من التشجيع الصادق والخدمة فائقة الجودة فى تحرير هذا الكتاب .

كيف تستفيد من هذا الكتاب

ينقسم هذا الكتاب إلى جزئين . ويصف الجزء الأول المخاوف وفقاً لترتيب منهجى يتناول التطور النفسى للأطفال ، بينما يصف الجزء الثانى مخاوف الأطفال حسب الترتيب الأبجدى (وفقاً للأبجدية الإنجليزية)* . وسوف تستفيد من هذا الكتاب أكبر إستفادة إذا قرأته من البداية إلى النهاية . ومع ذلك ، فإذا كان إهتمامك منصباً على الفهم العام للمخاوف ، فأقرأ الفصل الأول وإذا كنت مهتماً بصفة خاصة بالعلاقة بين مخاوف الأطفال وتطورهم النفسى ، فأقرأ الفصل الثانى أما إذا أردت أن تتزود ببعض المعارف عن المخاوف المرتبطة بسن معين فإقرأ :

الفصل الثالث الذى يتناول العام الأول من الحياة .

والفصل الرابع الذى يتناول العام الثانى من الحياة .

والفصل الخامس للأعوام من الثالثة حتى الخامسة .

والفصل السادس للأعوام من السادسة حتى الحادية عشر .

والفصل السابع الذى يتناول المراهقة .

وإذا أردت الحصول على بعض المعلومات عن دور الآباء ، فإقرأ الفصل الثامن .

أما إذا كان إهتمامك منصباً على خوف بعينه ، فإبحث عنه تحت عنوانه المرتب ترتيباً أبجدياً (وفقاً للأبجدية الإنجليزية)* فى الجزء الثانى .

* فى النص الإنجليزى الأصلى (المترجم) .

الجــزء الأول

سيكلوجية مخاوف الأطفال

الفصل الأول

الخوف ، القلق ، .. والشجاعة

الخوف والبقاء

تناضل كل الكائنات الحية من أجل البقاء . ويعد إنفعال الخوف واحدا من أهم ميكانيزمات الحفاظ على الذات فى البشر والحيوانات على حد سواء . والخوف إشارة خطر بالغة الأهمية مؤداها :

«خذ حذرك ، فشخص ما أو شىء ما على وشك أن يؤذيك ، فإذا كنت تعتقد أنك من القوة بحيث تستطيع التغلب على الشخص أو الشىء الذى يهددك ، فإستعد للقتال ، أما إذا كان التهديد الموجه إليك بالغ الشدة والقوة ، فعليك بالإحتماء واللوذ بالفرار خوفاً على حياتك». ويمد الخوف المرء بالحافز الضرورى لتعبئة طاقاته والتصرف بحذر وترو .

إن الذين لا يهابون شيئاً يعرضون حياتهم لأخطار جسام سريعاً ما تودي بحياتهم . فهم قد يعبرون الطريق ضد إشارة المرور الحمراء التى تحمل رسالة الخطر الداهم لمن يفعل ذلك ، وبالتالى قد تدهمهم السيارات . وقد يتكئون على النوافذ المفتوحة بطريقة تفقدهم توازنهم يسقطون جثة هامدة على «الإفريز» . وقد لا يترددون فى مصارعة الوحوش الضارية والإشتباك مع اللصوص المسلحين . وقد يدفعهم إستهتارهم إلى إلقاء أعواد الثقاب المشتعلة على الستائر ، أو قد يقدمون على تذوق السم الزعاف .

أما الخوف الأعظم ، والفزع الأكبر فهو الخوف من الموت ، فكل الكائنات الحية تبدى رد فعل ينطوى على الخوف إزاء التهديدات الموجهة إلى حياتها. وتتباين إستجاباتها تبايناً شديداً ، ولكن مهما تعددت إستجاباتها ، فإن كل ما تأتيه من أفعال يرمى إلى هدف واحد تتفق عليه وتبتغيه المملكة الحيوانية بأسرها ، ألا وهو : البقاء .

وتتميز الكائنات الحية بإمكانات أفضل من غيرها تمكنها من درء التهديدات

الموجهة إلى حياتها ، فقد تكون لديها عضلات أقوى ، أو سيقان أسرع ، أو أسنان ومخالب أكثر حدة ، أى أنها أقوى جسمانياً من غيرها ، بينما تتميز كائنات حية أخرى بأنها تستطيع التغلب على أعدائها بالحيلة ، بمعنى أنها أكثر ذكاء وأقوى ذهنياً وأكثر يقظة من أعدائها .

القـــــوة

تتمثل القوة فى القدرة على البقاء ، ويعد التمتع بالقوة المحدد الرئيسى للبقاء، ويعد الموت حضيض القوة ، بينما تمثل القدرة المطلقة قمتها . ولكل كائن بشرى حظ من القوة سواء أكانت قوة بدنية ، أو قوة عقلية أو سياسية ، أو مالية ، أو غير ذلك من مظاهر القوة ، إن القوة هى قدرة المرء على إشباع حاجاته ، ويمكن أن ننظر إلى البقاء على أنه الإسم المشترك لكل الحاجات . وكى يتمكن الناس من البقاء ، فإنهم يحتاجون إلى الأوكسجين ، والماء ، والطعام ، والمأوى ، والحماية من الأعداء وما إلى ذلك . وكلما زاد حظ الناس من القوة ، كلما زادت فرص بقائهم ويمتد إستخدام القوة إلى ما وراء الحاجات البيولوجية الأساسية ، فالأفراد الأقوياء ذوو الميل الفنى يتمكنون من إشباع حاجاتهم الثقافية والفنية ومتابعة طموحاتهم ورغباتهم الشخصية حيث أن لديهم القدرة على الإستمتاع بحياة طيبة .

وكلما زاد وعى المرء بمدى وحدود قوته ، كلما حسن استغلاله لإمكاناته وطاقاته . ويغالى البعض فى تقدير قوتهم ، بينما يقلل البعض الآخر من شأنها. أما الذين يغالون فى تقدير قوتهم فإنهم يقدمون على مخاطر لا ضرورة لها مما يكلفهم الكثير ، بينما لا يحاول الذين يقللون من تقدير قوتهم تحقيق ما يمكنهم تحقيقه من الإنجازات دون تعرضهم لأية أخطار ، وذلك لتفضيلهم لحياة الجبناء على هامش الحياة .

وقد إلتقيت بهذين النمطين من الناس من خلالى ممارستى للعلاج النفسى ، ووضعت فى كتابى : «ضحايا النجاح» (صفحات ١٥ – ١٦) حالة مريضين كان أحدهما يغالى فى تقدير قوته المالية بينما كان الآخر يقلل من شأنها :

كانت لدى السيد / جولد (الذى كان يمتلك سيارة كاديلاك) رغبة فى «لفت نظر» الناس إلى قدرته الفائقة على الإنفاق . وكان هدفه الحقيقى إخفاء حقيقة دخله

المتواضع بعض الشيء وإحساسه بالدونية وذلك بإعطاء الناس إنطباعاً مؤداه أنه «مليونير» بينما لم يكن هكذا بالفعل . فقد كان ينفق المال بأكثر مما يسمح وضعه المالى ، فكان يغدق الهبات المالية السخية (البقشيش) على كل من يخدمه فى أسفاره وكلما دخل مطعماً ، وكان يتصرف كما لو كانت حياته ومكانته الاجتماعية متوقفتان على إستحسان (الجرسونات) وسائقى سيارات الأجرة والبوابين والحمالين.

ومن ناحية أخرى ، فإن بعض الناس يميلون إلى الإستماتة على مالهم كما لو كان آخر قرش لديهم ... كانت للسيد / كلارك سيارة ليموزين وسائق خصوصى تحت تصرفه . ولكن كلما تعطلت السيارة لأى سبب ، فإنه كان يستخدم الأتوبيس أو قطار الأنفاق ، وبالرغم من أنه كان يعلم أن هذا قد يتسبب فى حضوره متأخراً للجلسة العلاجية ، فإنه لم يستطع أن يقنع نفسه بأن «يبذر ويلفت الأنظار إليه» بإستئجار سيارة أجرة . إن هذا الرجل الذى يتمتع بذكاء عال والذى أسهم تفكيره المنطقى إسهاماً كبيراً فى نجاح شركته ، غالباً ما كان ينفق ماله بتقتير غير معقول يصل إلى حد التفاهة والسخف ، من قبيل شراء قمصان وأربطة عنق رخيصة ، وإرتداء ملابس قديمة ، وتناول (الساندوتشات) الرخيصة فى فترة الراحة من العمل عندما كان يعتقد أن ما من أحد يراه .

وعلى النقيض من هذا ، فإن السيد / جولد لم يكن يدخن سوى السجائر الغالية ولم يكن يرتدى سوى الحلل الغالية (التفصيل) ، ودائماً ما كان يتطوع بدفع فواتير الوجبات بالمطاعم وغيرها لغيره .

إن الأسوياء من الناس ينفقون أموالهم بتعقل ، بينما ينفق الإستعراضيون من أموالهم أكثر مما يسمح وضعهم المالى بذلك ، ويخشى البخلاء فراق أموالهم خشية الموت .

إن المال ليس سوى مصدر من مصادر القوة ، وإن كان مصدراً بالغ الأهمية فى مجتمعنا[١] . وبإستطاعة المرء زيادة قوته عن طريق تحسين لياقته البدنية وقوته العضلية ورشاقته ، فهذا من شأنه أن يجعل المرء أكثر إستعداداً وقدرة على المواجهات البدنية . وقد إجتذبت القوة الناس دائماً وأبداً ، فنجد أن الأطفال تخلب ألبابهم شخصيات مثل شمشون وهرقل ،كما أن الأطفال الصغار يحبون المصارعة

(١) المجتمع الأمريكى (المترجم) .

«وغالباً ما يتساءلون عمن هو الأقوى : الفهد أو التمساح ، ووحيد القرن (الخرتيت) أم الفيل؟ ويحب أطفال المرحلة الإبتدائية الألعاب الخشنة، كما أن المراهقين ومن يصغرونهم قليلاً يحبون إستعراض قوتهم البدنية ورشاقتهم ويعد الدهاء والسلاح المصدرين الرئيسيين للقوة والأمن . وقد تطلع الناس دائماً إلى القوة السياسية ، والقيادة والسيطرة على الغير . ويزخر التاريخ بالرجال والنساء الذين ناضلوا من أجل تحقيق المزيد من القوة ، والثراء والمجد .

القبـــول

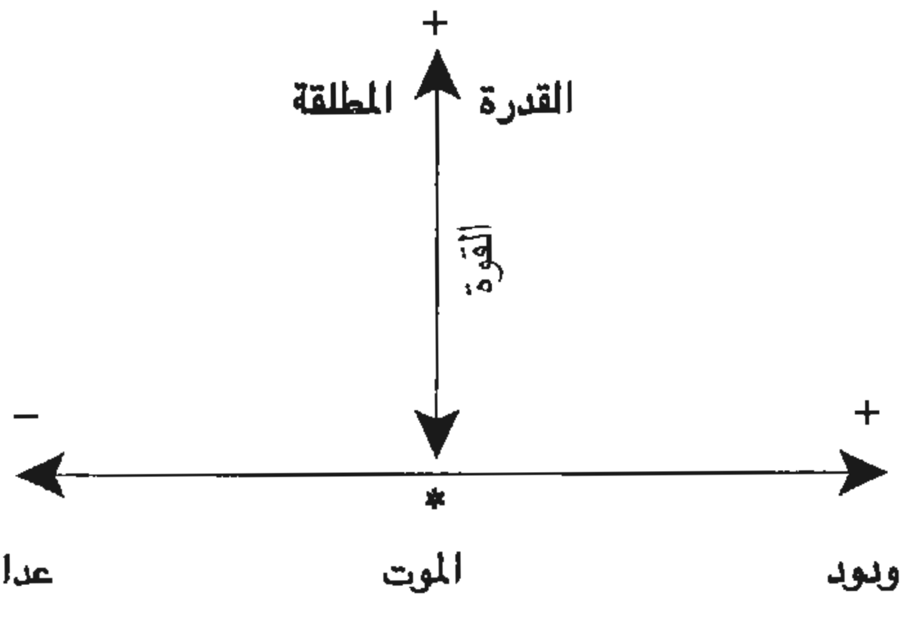
يعد التمتع بالقوة رغبة عالمية ، ويستمد الناس إشباعاً هائلاً ينبع من إحساسهم بالقوة وبالرغم من ذلك ، فليس هناك كائن بشرى من القوة بحيث يستطيع التغلب على التهديدات الموجهة إليه ، وما من إنسان ذى عقل سليم يعتقد أنه يتمتع بقدرة مطلقة . ويحاول بعض الذين يعانون من القلق قهر مشاعرهم الأليمة بضعفهم بالهروب السقيم المؤقت ، المضلل ، والضار إلى عالم الخمر والمخدرات . أما الأفراد الذين يتمتعون بتكيف سوى فإنهم لا يسعون إلى ضروب الهروب الوهمى من ضعفهم ، وإنما يكرسون كل جهودهم من أجل زيادة قوتهم الحقيقية وأمنهم الحقيقى ، وبعبارة أخرى ، زيادة وعيهم بقوتهم .

وهناك طريقتان عقلانيتان عن طريقهما يستطيع المرء زيادة قوته :

أما الأولى فهى تنمية قوى المرء بصورة واقعية ، وأما الثانية فهى تكوين التحالفات . ومن شأن كلا الطريقتين زيادة فرص المرء فى البقاء . وتنطوى الطريقة الأولى على الإعتماد على الموارد الذاتية ، أما الطريقة الثانية فتنطوى على إعتماد المرء على موارد الغير . ومن الممكن زيادة القوة والأمن إلى حد بعيد من خلال تفاعل المرء مع الآخرين . وبالرغم من ذلك ، فليست كل أنماط التفاعل مؤدية إلى تحقيق الأمن ، فالناس يدركون بعضهم البعض وفقاً لبعدين هما : القوة والقبول .

إن القوة تعنى القدرة على إشباع الحاجات ، ويشتمل مفهوم القوة على القوة البدنية ، والذكاء ، والخبرة ، والكفاءة ، وما إلى ذلك . وموجز القول أن القوة تمثل كل ما يحتاجه الناس للبقاء وللإستفادة القصوى من كل ماتقدمه الحياة .

وفى المجتمعات المتحضرة ، نجد أن القوة تتنوع ويتم توزيعها على عدد كثير جداً من الناس . فعندما نمرض ، نجد أن القوة فى يد الطبيب الذى يمكن أن يساعدنا على الشفاء وعندما نعانى من مشكلات قانونية ، فإن المحامى هو الشخص الذى نتوجه إليه لمساعدتنا . وتتمثل ذروة القوة فى القدرة المطلقة ، وهى التى لا يستطيع أى كائن حى أن يملكها . وإذا رسمنا خطاً رأسياً لنصور حظ الناس من القوة ، فإن أعلى نقطة تمثل القدرة المطلقة ، بينما نجد أن الموت يمثل أقصى نقطة أسفل الخط .



ومن الممكن إستخدام القوة للمساعدة أو للإيذاء ، ولحماية الحياة أو تدميرها ويرمز بعد القبول إلى الطريقة التى تستخدم بها القوة ، وهى إما أن تكون طريقة إيجابية أو سلبية ، ويعنى التقبل الإيجابى (الود) إستعداد المرء لإستخدام قوته لمساعدة ورعاية وحماية الغير ، بينما يعنى التقبل السلبى (العدائية) إستعداد المرء لإستخدام قوته للإيذاء والتدمير .

ويستجيب الناس إزاء مواقف الحياة وإزاء غيرهم من الناس وفقاً لإدراكهم – أى ، الطريقة التى يدركون بها تلك المواقف وهؤلاء الناس ، يطلبون وينشدون مساعدة طبيب الأسنان الذى يدركون على أنه قوى (كفء وقادر على العناية بأسنانهم) وودود (أمين ، مخلص وراغب فى تقديم المساعدة) . ولايختار الناس طبيب أسنان يدركونه على إنه ضعيف (غير كفء) أو عدائى (غير أمين أو

مخادع) ، ورغم أنهم قد يخطئون فى إدركاتهم ، أى أنهم قد يغالون أو يقللون من شأن الغير أو يسيئون فهم وتفسير الأمور ، فإنه من الأهمية بمكان أن نتذكر أن الناس يستجيبون لما يرونه وليس لما هو كائن فى حقيقة الأمر . وبطبيعة الحال ، فإنه كلما زاد حظ الشخص من النضج ، كلما زادت قدرته على التأكد والتحقق من صحة إدراكاته . إن القدرة على التمييز بين الرغبة والحقيقة هى مانسميه بإختيار الواقع Reality testing.

وعندما يتقابل الناس ، فإنهم عادة مايقيم بعضهم البعض من حيث القوة والتقبل ، القوة بمعنى القدرة على إشباع الحاجات ، والتقبل بمعنى الرغبة فى هذا . وفى الأحوال العادية ، فإن الناس يسعون إلى الإرتباط بالأفراد الذين يدركونهم على أنهم أقوياء و ودودون . إن العلاقة الإنسانية تحددها القوة والتقبل كما يدركهما الأفراد .

وهناك أربعة محددات للعلاقات الإنسانية ، يتعلق إثنان منهم بالقوة ، فنقول قوى أو ضعيف ، ويتعلق المحددان الآخران بالتقبل ، فنقول ودود أو عدائى .

فالناس الأقوياء الودودون ينتزعون الإحترام ، والإعجاب ورغبة الغير فى الإرتباط بهم ، ونحن نميل إتباعهم كقادة نستطيع أن نثق بهم (التقبل) ونعتمد عليهم (القوة) إننا نسعى إلى التحالف والتعاون معهم ، ولانرغب فى فقدان صداقتهم القيمة .

أما الأقوياء العدائيون من الناس ، فإنهم لايثيرون فى الغير إلا الخوف والكراهية ، ومن ثم ، فإننا نتحاشاهم ونتربص بهم لإيذائهم كلما سنحت الفرصة أما الضعفاء الودودون من الناس ، فإنهم يحركون مشاعر الشفقة أو الإشفاق . وإننا لا نحترمهم ولا يهمنا رأيهم فينا . ومع ذلك ، فإننا قد نشفق عليهم ونساعدهم .

أما الضعفاء العدائيون من الناس ، فإنهم لايثيرون فى الغير سوى الإشمئزاز والكراهية ، وقد تتولد لدينا الرغبة فى إيذائهم .

وهناك مصدران رئيسيان للأمن ، وطريقتان رئيسيتان لمحاربة المخاوف ، أولهما : قوة المرء وقوة حلفاء مخلصين يمكن الإعتماد عليهم (التقبل) .

إن الإعتماد على الذات هو إعتماد المرء على قوته ، أما الثقة فهى الإعتماد على حلفاء أقوياء ودودين . وتعد الثقة بالنفس Self-Confidence والثقة بالغير

Trust العاملان الرئيسيان فى محاربة مخاوف المرء وتحقيق الأمان . وبالنسبة للراشدين ، فإن الإعتماد على الذات يعد أثراً بالغ الأهمية . فالأطفال يعتمدون على الآباء أو على بدائل أبويه ، وذلك بسبب قوتهم المحدودة بعض الشيء .فهذه الثقة فى الآباء الذين يقدمون الحب والحماية ، بالإضافة إلى نمو الأطفال أنفسهم ، سوف تساعدهم وتمكنهم تدريجياً من بلوغ النضج . إن الطريق من الإعتماد على الغير إلى الإعتماد على الذات هو فى حقيقة الأمر الطريق الذى يبدأ من الطفولة وينتهى عند الرشد .

الخوف والتكيف

يعد الخوف إشارة تهدف إلى الحفاظ على الذات وذلك بتعبئة الإمكانات الفيزيولوجية للكائن الحى ، ويؤدى الخوف إلى سرعة نبضات القلب وإرتفاع ضغط الدم ، كما يؤدى إلى زيادة إمداد السكر اللازم لمواجهة الخطر ، وتنشيط إفراز الأدرينالين والنورادرينالين ويعمل الفص الداخلى للغدة النخامية والغمد الكظرى (فوق – الكلية) على زيادة إفرازهما مما يقوى قدرة الفرد على مواجهة الخطر إما بالقتال وإما بالهروب . وتزداد القوة البدنية وسرعة الحركة ، بحيث يصبح الكائن الحى كله فى حالة تعبئة وتأهب يقظ .

ولا يوجد أى دليل على أن هذه التغيرات الفيزيولوجية تصاحبها زيادات فى القدرة الإدراكية ، والحكم العقلانى ، وسرعة التفكير ، بالرغم من أن توقع العواقب المستقبلية قد يؤدى، فى بعض الأحيان ، إلى تحسن فى الوظائف العقلية .إن ردود الأفعال الفيزيولوجية إزاء الخوف والتى تعبىء الطاقات البدنية تعد نافعة للغاية بالنسبة للحيوانات ، ولكن حيث أن الكائنات البشرية يندر أن تحل مشكلاتها عن طريق القوة الغاشمة أو بالهروب منها ، فليس هناك دليل قاطع على أن ردود الأفعال هذه ذات نفع كبير لنا .

إن أى تهديد قد يدفع المرء للقتال أو الهروب وفى حالة الحيوانات البالغة وخاصة الذكور ، فإن أى تهديد يستنهض هجوماً على مصدر التهديد . ونجد أن هناك عوامل إضافية تشجع على هذا العدوان من قبيل الجوع ، وإنعدام سبل الهروب ، والألفة بالأرض ، وتميل صغار الحيوانات ، والحيوانات المريضة والمنهكة إلى الهروب .

وغالباً ما تستجيب الكائنات البشرية ، وخاصة فى الطفولة الباكرة ، للمثيرات المهددة لكيانها بردود أفعال تتسم بالإندفاع . فمن الممكن أن تتسبب الضوضاء العالية البريئة والضوضاء التى تحدثها المفرقعات النارية فى إفزاع الطفل . وإذ يأخذ الأطفال فى النمو ، فإنهم يطورون جهازاً للتحكم العقلى ، وما لم يؤخذوا على حين غرة فإنهم يستجيبون لأية تهديدات بطريقة أكثر نضجاً وعقلانية .

ويستجيب أى كائن حى راشد بطريقة إنتقائية وغائية إزاء المثيرات التى تتهدده فإننا نطفىء عود ثقاب مشتعل ، أو نضع شريطاً لاصقاً على إصبع مصاب بخدش ، أو نفتح المظلة عندما تمطر السماء ، ولكننا لا نفر هاربين بحياتنا إذا حدثت مثل هذه الطوارىء الطفيفة سالفة الذكر .

وليس فى إمكان المخ البشرى عند الميلاد أن يستجيب بطريقة إنتقائية إزاء المثيرات أو أن يتحكم فى سلوك الكائن الحى . فالمثيرات القادمة إلى الكائن الحى تستنهض رد فعل كلى شامل Mass Reaction ويستجيب الكائن الحى كله وبرمته لموقف يمكن التصرف حياله بحركة بسيطة من اليد أو الساق . ويتطلب الأمر قدراً كبيراً من النضج قبل أن يتعلم الطفل كيف يبعد بعوضة بحركة من يده بدلاً من الإنفجار فى البكاء .

ومن الممكن أن نشبه رد فعل الكائن الحى الراشد إزاء المثيرات بالبيانو ذى الأنغام الصحيحة : فما عليك إلا أن تضغط على مفتاح معين ليستجيب البيانو بإصدار النغمة المناسبة . أما رد فعل الطفل ، فمن الممكن تشبيهه ببيانو غير منظم الأوتار والأنغام : فما تكاد تلمس مفتاحاً ما ، حتى تسمع أنغاماً أخرى لا علاقة لها بما تريد عزفه .

ويمكن لأى موقف ينطوى على التهديد إستنهاض مشاعر الخوف أو الغضب أو كليهما وفقاً للطريقة التى يدرك بها المرء مصدر التهديد ويثير الأعداء الأقوياء العدائيون الخوف أكثر مما يثيرون الغضب وذلك على العكس من الأعداء الضعفاء والعدائيين الذى يثيرون غضبا يفوق الخوف ، ويعد الخوف والغضب وجهى عملة الحفاظ على الذات ، ويؤدى الخوف إلى الهروب ، بينما يؤدى الغضب إلى القتال وقد يكون الخوف هو رد الفعل الذى يصدر عن المرء عندما يعتقد أن القوى المهددة لكيانه أعظم من قدرته على مجابهتها ، بينما يكون الغضب هو رد الفعل الذى يصدر عمن يعتقد أنه يستطيع أن يقهر القوى المعادية .

وما الخوف والغضب سوى ضربان من ردود الأفعال العدائية إزاء مثيرات معادية . وبقدر ضعف الشخص تكون زيادة إحتمال إستجابته بهذه الطريقة . فالأم المتأكدة من نفسها لا تشعر بالعدائية تجاه طفل متقلب المزاج ، كثير الغضب وصعب المراس ، وذلك لأنه لايمثل تهديداً لها ، وإنما تطمئن مخاوفه وتهدىء من روعه بفضل إتجاهها الهادىء الودى ، وذلك لأنه كلما كبر المرء وإزداد قوة ، كلما زادت شهامته .

إن ضعف الطفل يجعله عرضه للخوف والغضب ، وهو لا يعرف كيف يجابه الآباء الغاضبين ، فغضبهم وقوتهم العارمة تثير فيه الخوف وغضب العاجزين، مما يؤدى إلى سوء التكيف(راجع الفصل الثامن : ما ينبغى أن يفعله الآباء ، وما ينبغى ألا يفعلوه) .

الخـوف والإدراك

إن الذى يوجه السلوك الإنسانى ليست الأشياء كما هى ، وإنما الأشياء كما تبدو لنا . فقد يكون لدى شخص ما الكثير من القوة Power والعديد من الأصدقاء ، ولكنه قد لا يكون على وعى بهذه الحقائق . وتعتبر القوة والتقبل كما يدركهما الفرد المحددان الحقيقيان لسلوكه . إن الفرد المدرك لقوته وقوة حلفائه لا يعانى من أية مخاوف غير عقلانية ، ويتمتع بإستعداد أفضل لمجابهة التهديدات التى يلزم الخوف منها .

إن المغالاة فى تقدير المرء لإمكاناته إذا ما إقترنت بتقييم يقلل من شأن التهديدات الممكنة ، تؤدى إلى إنعدام للخوف يعكس تكيفا سيئاً . إن أى إتجاه نفسى ينطوى على خلو البال والثقة المفرطة وإنعدام الحذر يعد إتجاها مدمراً لمصالح المرء وأغراضه . ومن ناحية أخرى ، فإن التقييم الذى ينال من قوة المرء ويضخم التهديدات يعمل على زيادة مخاوف المرء ويحد من قدرته على مجابهة الخطر بطريقة عقلانية .

إن الخوف يساعد المرء على البقاء ، ومن ثم فهو أمر سوى ، على شرط أن يكون واقعياً ويقوم على تقييم دقيق للتهديد القائم وقوة المرء ، فإذا تناسب الخوف مع الموقف الحقيقى ، فإنه يعكس تكيفا سوياً . وعلى سبيل المثال فإن الخوف من ثعبان الكوبرا ، أو الوحوش المفترسة ، أو من محيط تعصف به الرياح ، تعد أمراً

سوياً ، أما الخوف من النمل ، أو من جرو صغير أو «سيفون التواليت» يعد سلوكاً غير عقلانى ودليلاً على تكيف غير سوى .

وعندما يكون المرء أقوى من التهديد القائم ، فليس ثمة سبب للخوف . وعندما يكون المرء أضعف من القوة المهددة ، فإن الخوف يعد نافعاً . وعليه ، فالخوف يعد عقلانياً إذا ما إستند إلى وعى المرء بالتهديدات العامة الغاشمة ، بينما يكون غير عقلانى عندما يقوم على التقييم الذى يهول من شأن القوى المحددة و / أو تقييم يقلل من شأن قوة المرء وإمكاناته . وإن الإفراط فى تقدير قوة المرء وإمكاناته يجعل الشخص طائشاً وعرضة للأذى والخطر ، بينما يؤدى التقليل من قوة المرء وإمكاناته إلى أن يخاف المرء إخطاراً تافة أو غير موجودة فى الواقع .

وتعد المخاوف التى تقوم على تقييم واقعى للخطر بالقياس إلى قوة المرء وقوة حلفائه ، مخاوف نافعة تعبر عن تكيف سوى . فالخوف من عبور الشوارع أثناء ظهور النور الأحمر بإشارات المرور خوف واقعى ، وذلك لأن السيارات تتحرك أسرع من الناس ومن شأن هذا الخوف إنقاذ حياة الناس . وينطبق هذا على المحيطات العاصفة ، وحرائق الغابات ، وأفراد العصابات المسلحين ، ما لم يكن المرء مستعداً تماماً وخصيصا للتغلب على هذه الأخطار .

وهناك علاقة إرتباطية موجبة بين المخاوف الواقعية والذكاء ، فالأطفال الأذكياء يدركون الأخطار الممكنة أسرع وأفضل مما يدركها الأطفال البلداء ، وإذ يكبرون ، فإنهم يتغلبون على مخاوفهم غير العقلانية أسرع من الأطفال الذين يقلون عنهم ذكاء . وهناك بعض المخاوف مثل الخوف من فقدان الإتزان ، والخوف من الأشياء المقبلة على المرء بسرعة والضوضاء المفاجئة والعالية ، مما لايتطلب أى ذكاء ، حيث أنها مخاوف فطرية . ولكن الخوف من وضع الأصابع فى «فيشة» الكهرباء ، أو من اللعب بمقص حاد ، أو الخوف من عبور الشارع وإشارة المرور حمراء ، ليس خوفاً فطرياً ويدرك الطفل الذكى الأخطار الممكنة أسرع من قرينه الأقل ذكاء . ويزيد الإحتمال بأن يكون الطفل الذكى أكثر حذراً وذلك لقدرته على توقع الأخطار الممكنة وكلما زاد ذكاء الطفل ، كلما أصبح أسرع وعياً بالأخطار الحقيقية وقدرة على التمييز بينها وبين الأخطار الوهمية المتخيلة . ويبدأ الطفل النابه فى التشكك فى وجود «العفاريت» والأشباح وذلك بفضل قدرته على التفكير المنطقى ، التى تزيد عن قدرة الطفل البليد الفكر . انظر القسم رقم ٤٨) .

الخوف والتكيف غير السوي

إن إشارات الخطر لا تثير دائماً ردود أفعال مناسبة فبدلاً من تعبئة طاقات المرء البدنية والعقلية للقتال أو الهروب ، فإن تأثير الخوف على المرء قد يشل كيانه ويحد من فرص بقائه إلى درجة كبيرة .

ومن الممكن أن تثير الحالات الشديدة من الخوف ردود أفعال فيزيولوجية غير مفيدة ولاتساعد على التغلب على الخوف من قبل الإرتعاش ، العرق الغزير ، وأحاسيس الإغماء ، والضعف فى المفاصل والعضلات ، والغثيان ، والإسهال ، وإضطرابات التناسق الحركى ، فالفرد المرتعب بشدة قد ينشد الهزوب دون أن تكون هناك أية حاجة إلى ذلك .

إن المخاوف المبالغ فيها يمكن أن تصيب السلوك الإنسانى بالشلل والإعاقة . فالناس الذين تحاصرهم المخاوف يعيشون على هامش الحياة ، خائفين من تحقيق أى إنجاز لأنفسهم ولغيرهم من الناس . إنهم يخفون رؤوسهم فى الأرض كما تفعل النعامة فى الأمثال العامية على أمل واهم وهو أن الأخطار التى لا تراها سوف تمضى بعيداً عنها ، إنه يلزم علينا ألا ندفع بالأطفال لمواجهة أخطار لا قبل لهم بها، ولكنهم يحتاجون فعلاً إلى تشجيع متواصل للتغلب على تلك الأخطار التى يستطيعون التغلب عليها (أنظر الفصل الثانى) .

وأحياناً ما يسلك أولياء أمور – لا يقصدون سوى الخير لأبنائهم – على نحو قد لا يؤدى إلى النتائج التى يتوقعونها . حضر صبى يبلغ من العمر الرابعة عشر إلى عيادتى مع والديه والذين تبدو عليهما إمارات الذكاء وعلامات القلق ، وقالا : إن الولد يحتاج إلى علاج نفسى ، إنه عصبى ويخاف أن يسبح . إنه لا يشارك غيره من الأولاد ألعاب الكرة ، إنه يتحاشاهم ويلعب وحده . ما المصير الذى سوف ينتظره عندما يكبر ونعجز نحن عن رعايته»؟.

وألقت قصة الوالد نفسه الضوء على سلوكه الإنسحابى : كانت هواية والده المفضلة هى السخرية منه ، فكلما كان الولد يحاول الحصول على أى نوع من المساندة ، كان والده يبكته بقوله : «إنك جبان ، لما لا تسبح ؟ إنه مجرد ماء ، ولاشيء غير هذا ! ما الذى يخفيك ؟ عار عليك ! .

كان والد هذا الصبى رجل أعمال رياضى ، طموح ، وعدوانى الطبع ، وكان يتقزز من إبنه إلى أبعد حد لأنه لم يكن يبدى أى رشاقة بدنية أو أيى عدوانية. وكانت الأسرة تذهب إلى شاطيء البحر كل صيف . ولما كان الوالد سباحاً ماهراً ، فقد كان يجذب إبنه إلى البحر ويرش الماء عليه رشاً . وبعد أن يكون الولد قد اتبلع من ماء البحر ما يكفيه وزيادة ، وبعد أن يوشك على الإختناق، كان أبوه يضحك ويضحك ثم يدفعه إلى حيث يزداد عمق البحر .

وبالطبع ، فإن الوالد لم يكن يقصد إيذاء إبنه ، كل ما هنالك أنه كان يريد «مساعدته لكى يصبح رجلاً» وكان يعتقد أن إرغام إبنه على مواجهة الأخطارسوف يجعله شجاعاً . «وبعد هذا يمكن للوالد وإبنه أن يذهبا إلى قلب المدينة سوياً ! ألا تعتقد هذا يادكتور ؟ » ، سألنى الوالد .

وذات مرة ، دفع الوالد إبنه إلى مياه عميقة حتى أوشك الولد على الغرق . وفى الحال ، هرع الأب لإنقاذه ، وجذبه من الماء سالماً . وشعر الوالد بالإعتزاز بنفسه واعتقد أن إبنه قد أجتاز أصعب المراحل ، وأنه لن يخاف من الماء بعد ذلك . ولكن الغلام كان فى حالة صدمة وتحول خوفه من الماء إلى فزع . وفى كل صيف كانت تتطور عند هذا الغلام جميع أنواع الأمراض النفسية (ذات الأصل السيكوسوماتى) وذلك لحماية نفسه من «دروس السباحة» التى كان يتلقاها على يد والده .

وبالرغم من أن أم هذا الغلام لم تكن تشارك زوجها نفس الحماس للسباحة ، إلا أنها كانت تتفق معه بصدد عدة قضايا أخرى . فكلاهما كان يريد الغلام أن يصبح مهتماً بالأعمال التجارية التى تملكها العائلة . وكان الغلام طالباً ممتازاً ، وتفوق فى مادة الرياضيات وكان والداه يقولان : «بإمكانه أن يصبح محاسباً ممتازاً، لأنه – لسوء الحظ – ليس عدوانياً بدرجة تمكنه من أن يكون محامياً».

ولكن الغلام ، والذى كان متفوقاً على من هم فى عمره من الطلبة لم يكن لديه أقل إهتمام بالأعمال التجارية ، أو القانون ، أو المحاسبة . ولكنه كان طالبا نابهاً وممتازاً فى مادة العلوم ، وبفضل مساندة مدرس متعاطف معه ، فقد تمكن من القيام بإجراء تجاربه الخاصة فى مادة الكيمياء .

ولكن أبواه كانا يشكيان بقولهما : «من ذا الذى يحتاج إلى الكيمياء؟ إن إبننا

سوف يتخرج من المدرسة الثانوية بعد عام ونصف ليلتحق بالكلية . إننا نريد أن يتخصص فى إدارة الأعمال التجارية أو أى مجال وثيق الصلة بهذا المجال . إنه إبننا ، ويجب عليه أن يهتم بعائلته ، وكانا يقصدان أن إبنهما يجب أن يكون نسخة «كربونية» من أبيه .

وأخبرنى الغلام بخططه المستقبلية . كان يريد أن يصبح كيماوياً ، كيماوياً عظيماً ، ولكنه كان غير متأكد من نفسه . فقد كان يعتقد أنه ربما كان والده على حق ، وإنه كان بالفعل جباناً يختبىء فى مختبره (معمله) من الحياة الواقعية . وكان النقد الأبوى اللاذع قد عمل عمله فى الحط من ثقة الغلام بنفسه ، الأمر الذى أدى به إلى التشكك فى قدرته على إنجاز أى شيء بالمرة .

وصارحنى الغلام واعترف بأنه لم يكن يحب كرة القدم ، وإنه كان يحب لعبة «البيسبول» وكرة السلة إلى أن رآه والده ، لسوء حظه ، وهو يلعب مع أقرانه . فهو لم يكن أحسن اللاعبين ، ولكنه لم يكن أسوأهم . وفى أمسية هذا اليوم ، قام الوالد بالترفيه عن بعض زواره بوصف الطريقة التى كان إبنه يلعب بها ، موضحاً وصفه بالكثير من الحركات التمثيلية المضحكة للتندر من براعة إبنه فى اللعب . وتسبب هذا النقد القاسى فى تحطيم رغبة الغلام فى ممارسة أى ألعاب كروية .

وهكذا ثبط هذا الوالد من عزيمة إبنه بإرغامه – قبل الأوان – على مواجهة أخطار لا عهد له بمجابهتها . ومن ناحية أخرى ، فإن أولياء أمور آخرين لايسمحون للطفل بمواجهة أى صعاب بالمرة . وهكذا يتسببون فى تفاقم المخاوف لدى الطفل . فبعض الأمهات بصفة خاصة ، يعتقدون أن نشر أجنحة الحماية حول الطفل يساعده ويفيده ، دون أن تدرى هؤلاء الأمهات إنهن يخنقن الطفل بهذه الطريقة ، فالأم حسنة النية تقول : إنك لا تستطيع أن تقوم بهذا العمل ، دعنى أساعدك . إن ماما سوف تساعدك دائماً .

ذات يوم ، أحضرت أم إبنتها التى تبلغ من العمر سبعة عشر عاماً إلى عيادتى. شكت إلى الأم إن إبنتها الكبيرة«كانت تخاف من الظلام ، وقطارات الإنفاق، والعواصف ، والأولاد والمنافسة ، والكلاب ، وكل ما يخطر على بالك» . وأصرت الأم على البقاء معنا أثناء المقابلة الشخصية الأولى ، ولم أبد أى إعتراض على رغبة الأم ، حيث أننى كنت آمل أن أحصل على بعض الإستبصار بالعلاقة التفاعلية بين الأم وإبنتها .

وقد نلت خير الجزاء على قرارى هذا . فقد كان يخامرنى شك فى أن إتجاه الأم كان يثير ويثبت ويعزز مخاوف هذه البنت ، هذا إن لم يكن هو مصدرها الرئيسى فى المقام الأول (وكما سنشرح فى الفصول التالية ، فإن بعض المخاوف فطرى ويوجد لدى جميع أفراد الجنس البشرى بأسره وبصفة عامة . وتعد الإتجاهات الأبوية والعوامل البيئية مثل الأقرباء ، والمعلمين ، وزملاء الدراسة مما يقوى أو يعرقل قدرة الطفل على التغلب على هذه المخاوف) .

ومع تقدم الجلسة العلاجية ، إزداد إقتناعى بأن جهود الأم لمساعدة إبنتها قد أخطأت هدفها تماماً . كانت الأم نفسها إمرأة منبسطة المزاج ذات شخصية تكاد تتوهج حيوية ، وكانت تعتقد أن شخصيتها الدينامية يمكن أن تقدم لإبنتها مثالاً تحتذيه(مثلا يحتذى) . ولسوء الحظ ، فإن حيوية الأم وإنعدام صبرها منعا إبنتها من أن تصبح نشيطة من تلقاء نفسها فكل الأسئلة التى وجهتها إلى البنت جاءتنى إجاباتها سريعة من الأم التى لم تسمح لإبنتها بأن تقول أى شيء بمفردها.

وعندما جاءت البنت إلى عيادتى بمفردها فيما بعد ، أخبرتنى أن أمها كانت قد أكدت لها منذ طفولتها الباكرة أنها (أى الأم) أكثر أناقة ، والمعية ، وتحملا للمسئولية ، وسرعة ، وكفاءة ، وجاذبية ، وبإختصار ، أثبتت لها أنها أفضل منها كإنسانة . وحتى عندما بلغت سن السابعة عشر ، فإن أمها لم تكن تسمح لها بأن تفعل أى شيء بمفردها ، فكانت الأم تشترى لها الملابس ، وتمشط لها شعرها ، وتشرف عليها أثناء إستحمامها ، وتقلم لها أظافرها ، وتوقظها فى الصباح ، وتمنعها من دخول المطبخ ، وكانت دائماً ما تذكرها بحاجتها الماسة لمساعدة أمها لها . وعندما كانت البنت تحضر أصدقاءها وصديقاتها للمنزل ، فإن الأم كانت هى التى تقوم بتحيتهم وإكرام ضيافتهم ، ثم كانت تخبر إبنتها بعد ذلك بمن يجب عليها أن ترتبط بهم ، وإذا ذهبت البنت إلى حفل ، فإن الأم كانت تسهر حتى تعود ثم تطلب من إبنتها تقريراً مفصلاً عن كل ما حدث بالحفل . وأخبرتنى البنت أن «هذا الإستجواب كان فى حقيقة الأمر تحرياً من الدرجة الثالثة» .

وإعتقدت الأم إعتقاداً راسخاً أن إتجاهها هذا كان يساعد إبنتها على التغلب على مخاوفها ، وقد تطلب الأمر بعض الوقت قبل أن أقنعها بعكس ما كانت تعتقده . ومرت شهور على بداية العلاج ، وعندما إجترأت البنت على شراء بلوزه بمفردها ، جاءتنى الأم لتستفسر عما إذا كان من اللائق لفتاة عمرها سبعة عشر عاماً ونصف

أن تشترى حاجياتها بمفردها .

إن الحالات الشديدة من الخوف والقلق قد تولد ظواهر نكوصية لدى الراشدين شأنهم فى ذلك شأن الأطفال . فإبان الحرب العالمية الثانية ، رأيت بعض الراشدين الذين تملكهم الفزع وقد فقدوا - بصورة وقتية تحكمهم فى وظائف الإخراج والتبول، ونكصوا لدرجة بلغت حد التحدث كالأطفال الرضع أن المخاوف الشديدة تؤثر بصورة مدمرة على قدرة المرء على الاستبصار وتوقع عواقب الأمور ، كما تضعف من قدراته على التوصل إلى إصدار حكم متزن على الأمور ، والتحكم فى النفس .

وتعتبر الظواهر النكوصية أشد خطورة فى حالة الأطفال ، وذلك لأنه لم تتح لهم فرصة تكوين وتطوير بنية شخصية ناضجة بعد وكلما كان الطفل حديث السن، كلما عظم الضرر الذى يمكن أن يصيب شخصيته ونموه النفسى . فالأطفال الذين يتعرضون للضرب المبرح ويعيشون فى ظل الأرتعاب من غضب والديهم وعقابهم البدنى ، قد تنشأ لديهم إضطرابات إنفعالية حادة .

القلـــق

بالرغم من أن كلمتى «الخوف» و «القلق» غالباً ما يتم إستخدامهما بصورة تبادلية ، إلا أنه من المفيد هنا أن نميز بينهما تمييزاً واضحاً . فردود الأفعال البدنية إزاء الخوف والقلق تتشابه إلى حد بعيد - حيث يتأثر بهما الجهاز العصبى اللا إرادى ، وخاصة الجانب السميثاوى منه والذى يؤثر على الجهاز المعدى المعوى ، ويزيد من إفراز الأدرينالين ، ويزيد من معدل نبض القلب ، وهكذا . وبالرغم من كل هذا ، فإن الخوف يعد رد فعل إنفعالى إزاء خطر نوعى حقيقى كان أم غير حقيقى ، بينما يشف القلق عن إحساس تشاؤمى عام بهلاك محدق وشيك الحدوث . ويعد الخوف رد فعلى وقتى إزاء خطر يقوم على أساس تقدير المرء لقوته تقديراً منخفضاً بالقياس إلى قوة العامل Factor الذى يتهدده . ويختفى الخوف بفعل تغيير ميزان القوى . ويمكن أن يساعد وجود راشد يدركه الطفل على أنه مصدر حماية ، على تخفيف حدة خوف الطفل أو القضاء على هذا الخوف تماماً ، كما أن إختفاء مصدر التهديد سواء كان شخصاً ، أم حيواناً ، أم شيئاً ، يؤدى إلى القضاء على خوف الطفل . ويؤدى تغيير الطفل لتقديره لقوته بالقياس إلى الخطر إلى القضاء

على خوفه .

أما القلق ، على العكس من ذلك فهو عام ودائم . ويتسم القلق بإحساس ليس ذى هدف أو موضوع نوعى بعينه ، وإنما يعكس ضعفاً عاماً ، وإحساساً بعدم الكفاءة ، والعجز ، إن القلق يمثل ضياع قيمة الذات Self-esteen كما أنه يمكن أن يشل حياة المرأة . فإذ يتوقع المرء هلاكاً وشيكاً ، فإنه قد ينسحب من أنشطته المعتادة ويصبح متوتراً . وسريع الغضب والإنفعال ، وغير منتج إلى درجة كبيرة . وقد يؤثر القلق – بصفة مؤقتة – على الوظائف العقلية للمرء تأثيراً ضاراً . فحالة القلق هذه قد تجعل المرء ينسى – بصورة مؤقتة – أشياء يعرفها ، يتلعثم ويفأفىء عندما يتكلم ، وقد يصبح غير قادر على نقل أفكاره للغير ، كما لو أن عقله قد أصبح خلواً من الأفكار .

ومن الأهمية بمكان أن نفرق بين هذين الإنفعالين عند الأطفال وإن الخوف يعتبر رد فعل إنفعالى إزاء تهديد معين ، فالطفل الذى يخاف من الشخص أو الحيوان ، أو الشيء ، أو الموقف المخيف ، يدرك مصدر الخوف على أنه أقوى منه، ومن ثم ، فإن لديه القدرة على إيذائه . ويرتبط بالخوف إدراك المرء لنفسه على أنه ضعيف بالقياس إلى قوة تتهدده . ومما يساعد على تخفيف وطأة الخوف وجود شخص قوى ودود من قبيل أب أو أم أو جد أو أخ أكبر . ويمكن للمرء أن يتغلب على الخوف إذا ألف مصدر التهديد سواء كان حجرة مظلمة أو كلب أو ماشابه ذلك إلى آخره .

وينشأ القلق من إحساس عام بالضعف ، ومن هنا تكون عدم القدرة على مجابهة الأخطار ، فالطفل المرتعب يشعر أنه لا يستطيع التصدى لخطر بعينه. أما الطفل القلق Anxious فإنه يقلل دائماً من شأن قدرته على مواجهة الحياة بصفة عامة ، أو مواجهة معظم المواقف ، على أقل تقدير . ولا يساعد وجود أمه أو ألفته بالكلب على القضاء على إحساسه بعدم الإرتياح . فالقلق لا يأتى من الخارج ، وإنما يأتى من الداخل ، من اللاشعور .

ولهذا التمييز دلالة وأهمية خاصة فى علم نفس الطفولة . فالطفل الذى يخاف الكلاب قد يكون – بخلاف ذلك – طفلاً سعيداً ، نشيطاً ذا شخصية منطلقة منبسطة ، فمشكلته محدودة ، ويستطيع من يحاول مساعدته على حل هذه المشكلة أن يعتمد على إمكانات مثل هذا الطفل . وعلاوة على هذا ، فإن عملية النمو

والتطور النفسى فى حد ذاتها سوف تعمل على زيادة قدرات وطاقات الطفل وإيمانه بنفسه ، كما أن ثقته المتزايدة بنفسه قد تساعده على التغلب على مخاوفه .

أما بالنسبة للطفل الذى يعانى القلق ، فليست هناك أية مشكلة خارجية، فالمشكلة هى الطفل نفسه وشخصيته ككل ، فهو لايخاف شيئاً بعينه ، وإنما يخامره إحساس عام بعدم الأمان . وقد يؤثر هذا الإحساس بعدم الأمان تأثيراً ضاراً على سلوكه الكلى ، مما يسبب إعاقات تعرقل تعلمه ، وصعوبات إجتماعية ، وكثرة متباينة من المشكلات التى تنضوى تحتها بعض المخاوف النوعية .

كانت لوسى Lucy التى تبلغ من العمر عشر سنوات بنتاً نابهة ، ولكنها كانت ترسب فى معظم المواد الدراسية وخاصة مادة الرياضيات . وأحيلت لوسى إلى معالج نفسى كان يعمل تحت إشرافى .

كان والد لوسى يعمل مديراً تنفيذياً بشركة كبيرة ، ولم يستطع أن يفهم كيف يمكن أن تكون إبنته بهذا الغباء . وكان يحاول أن يساعدها بين الحين والآخر، فكان يوجه إليها السؤال تلو السؤال ويطلبها بإجابات سريعة ، وكان يقول لها : «إن جدول الضرب ليس مثل الفلسفة ، فإما أنك تعرفين الإجابة وإما أنك لا تعرفينها»، ما حاصل ضرب سبعة فى سبعة، واحد ، إثنين ، ثلاثة .. هيا !!

كلما حاول مساعدتها ، كلما إزداد إحساس لوسى بالرعب وعدم الأمان . ولأن لوسى لم تكن تجرؤ على ارتكاب أية أخطاء ، فقد رفضت أن تخاطر بالمحاولة خشية الخطأ . وكان والدها يناديها بألفاظ من قبيل : «البلهاء» و«الغبية»، و«المغفلة» ، وهو الأمر الذى لم يساعد على حل المشكلة . وكلما زادت المساعدة التى كان الأب يقدمها لإبنته فى صورة إختبارات متكررة ، كلما تكرر فشلها. وتساءل الوالدان قائلين : «ما الذى أصاب طفلتنا؟» .

إن لوسى كانت طفلة قلقة . فمنذ اليوم الذى رأت فيه الدنيا ، كان والدها المدير التنفيذى وأمها ذات النشاط السياسى الواسع ينتقدانها بصورة دائمة ، وكان والدها يتمنى لو أنه قد رزق بولد يصبح لاعب كرة قدم (لم يكن للوالد نفسه أى حظ من النجاح فى أى رياضة) ، وكانت أمها تتمنى لو أنها قد رزقت بعروس رقيقة ساحرة(كانت الأم نفسها تعتقد أنها غير جذابة) . وقام الوالدان خير قيام بمهمة تدمير أى ثقة بالنفس كان من الممكن للوسى أن تستغلها ، ثم كان الوالدان

بعد كل هذا يتعجبان لماذا يعاقبهما الخالق الرحيم بمثل هذه الطفلة «وضيعة القدر والشأن».

ولكن لوسى كانت فى حقيقة أمرها طفلة نابهة للغاية ، ولكن القلق كان يمزق كيانها تمزيقاً ، وكأن أخشى ما تخشاه هو النقد اللاذع ، فلم تكن تجرؤ على إجابة أى أسئلة فى المدرسة ، حتى ولو كانت تعرف المادة الدراسية جيداً . فعندما سألت المعلمة فى الفصل : «من هو أول رئيس جمهورية للولايات المتحدة الأمريكية؟» كانت لوسى تعرف الإجابة الصحيحة تمام المعرفة ، ولكنها لم تحاول الإجابة خشية إحتمال الخطأ ومخاطره .

كانت مادة الرياضيات هى أسوأ مادة تدرسها لأنه كان من المستحيل عليها أن تراوغ فى الإجابة ، فإثنان وإثنان يساويان أربعة دائماً ، ولم يكن هناك أى مجال يسمح للمرء بالتردد ، بينما كانت تجد أنه من الأكثر أماناً لها أن تنسحب من أن تخاطر بمحاولة إقتحام عالم لا يمكن التنبؤ به .

وكما سوف نشرح بالتفصيل فى الفصل الثامن ، فإن تناول ضروب قلق الأطفال يختلف عن تناول مخاوفهم .

الـرهـــــاب

(الخوف المزاح إلي موضوعات بديلة)

أحياناً ما يمتلك الناس خوف من شيء إلى درجة يصعب معها أن يعترفوا لأنفسهم بما يخافون . حيث أنهم غير واعين تماماً بما يخيفهم ، فإنه قد ينشأ لديهم – لاشعورياً – خوف من شيء آخر . وهذا الخوف الجديد الذى يحل محل الخوف الأصلى ، عادة ما يكون مزمناً دائم البقاء .

وتمثل الفوبيا (الرهاب) إنشغال المرء إنشغالاً تاماً بصورة مستمرة وقهرية بالشيء ، أوبالحيوان ، أو بالشخص المخيف . وما عليك إلا أن تتفكر فى الخوف من الكلاب . فالطفل الرهابى قد يكون مرحاً وسعيداً طوال الوقت اللهم إلا عندما يواجهه كلب . حينئذ ، إذا كان هذا الطفل صغير السن ، فإنه سوف يبكى ويجرى إلى أمه طلباً للحماية . أما إذا كان أكبر سناً ، فإنه سوف يتحاشى الكلاب ويصبح متوتراً أثناء وجودهم .

أحياناً ما يبلغ إنشغال الطفل بالكلاب تجنبه الذهاب إلى الملعب أو رفض اللعب فى الشارع أو زيارة جدته ، حتى الذهاب إلى المدرسة لأنه قد يقابل كلباً ما فى الطريق . وقد يدفعه القلق إلى التأكد من أن الأبواب والنوافذ محكمة الإغلاق بالليل كى يضمن أنه ما من كلب غريب سيقتحم بيته . وقد يستنهض الرهاب كوابيساً عن الكلاب وهى تطارده ، كما أن الطفل قد يرفض مشاهدة أى برنامج تليفزيونى يظهر فيه أى كلب .

حدثتنى إحدى مريضاتى ، وهى إمرأة متزوجة تبلغ من العمر ثلاثين عاماً، حدثتنى عن خوفها من القطط ، وأكدت أن هذا الخوف قد لازمها طوال حياتها، وأنها لا تستطيع أن تتذكر أى وقت لم تعانى فيه من «هذا الخوف السخيف» .

ومع تقدم علاجها النفسى ، أصبح من الواضح أن هذا الخوف لم يكن خوفاً أصيلا ، إنما إزاحة displacement لخوف ما أعمق منه فالمريضة كانت ذكية إلى درجة عالية ، وكانت تعلم تمام العلم أن القطط الصغيرة لا يمكن أن تؤذيها، بيد أن مجرد رؤية أى قط ، صغير كان أو كبير ، كان يثير فيها رعباً هائلاً لأسباب لم تكن تستطيع فهمها . وأحياناً ما كان خوفها هذا يسبب لها حرجاً شديداً، خاصة عندما كانت تضطر لزيارة أصدقاء لديهم قطط .

كانت مريضتى تعيش مع زوجها فى بيت يتكون من شقتين بإحدى ضواحى مدينة نيويورك ، وكان كلاهما يعمل فى مانهاتن Manhattan وكانا يعودان إلى البيت سوياً حتى لو أدى هذا إلى إنتظار أحدهما للآخر . وكانت هذه السيدة تحضر إلى عيادتى مرتان فى الأسبوع بعد العمل ، وغالباً ما كان زوجها ينتظرها فى حجرة الإنتظار بعيادتى . وفى بعض الأحيان الأخرى ، كانت هى التى تلتقطه من مكتبه . ونادراً ما أضطر أحدهما إلى البقاء طويلاً بقلب المدينة فى إنتظار الآخر إلى أن يقرر العودة إلى البيت بمفرده . وأحياناً ما كان يذهب الشخص الذى ينتظر الآخر إلى مطعم أو حفل مسرحى أو سينمائى بمفرده أو بصحبة بعض الأصدقاء .

وذات يوم من أيام الشتاء ، أخبرها زوجها أن عليه أن يحضر إجتماعاً قد يمتد حتى وقت متأخر ، لذا ، فقد قررت المريضة الذهاب إلى البيت بمفردها. غادرت مكتبها فى الخامسة والنصف كالمعتاد ، وكانت تتوق إلى العودة إلى بيتها بسرعة ، فقد كان هذا اليوم أحد أيام ديسمبر الباردة شديدة الرياح . وهذه هى القصة التى سردتها لى فى اليوم التالى عندما جاءت لجلستها العلاجية.

عندما وصلت إلى بيتها ، أضاءت نور الدرج المؤدى إلى شقتها ياللهول! ما هذا الذى يجلس على الدرج؟ قط كبير رمادى اللون . فتح القط عينيه «الفظيعتين» المحتقنتين بالدم ، ثم أغلقهما مرة ، ولم يتحرك القط ، بل بقى على الدرج المفضى إلى شقتها ، دون حراك ، وعيناه نصف مغمضتان ، وكان يفتحها مرة كل برهة .

وإعترفت المريضة وعيناها وصوتها يعبران عن الرعب الذى تملك كل كيانها قائلة : «سرت رعشة رعب فى بدنى . شعرت ببرد . برد شديد . ربما لأن الريح كانت شرسة . لقد ارتعدت رعباً وفزعاً . كلا إنها ليست الريح . أجل ، كان الجو بارداً . ولكن بدنى كله كان يرتعد . وهزنى الخوف هزاً عنيفاً . حاولت أن أكون رابطة الجأش وأن أتدبر الأمر بتعقل ، وقلت لنفسى : إننى فتاة كبيرة ، وطويلة ، وماعسى أن يصيبنى من قط ؟ لقد كان بإستطاعتى إبعاده عنى بمظلة المطر . ولكننى وقفت هناك مشلولة ، متحجرة ، ومتجمدة من الخوف».

«دار بخلدى أن أدق جرس باب جيرانى وأنتظر زوجى فى شقتهم . ولحسن الحظ ، فقد كان هناك مدخل منفصل يفضى إلى شقتهم على الجانب الآخر من المنزل . وسرت ببطء وأنا أتلفت ورائى خشية أن يتبعنى ذلك القط الفظيع ويهاجمنى . أليس من السخف ، يا دكتور وولمان ، أن تتمكن مثل هذه الفكرة الغبية من إمرأة بالغة؟.

«كان الخوف أقوى وأشد من عقلى وفكرى . ولحسن حظى ، فإن الشارع الذى نعيش فيه حسن الإضاءة . سرت خطوات قليلة فى إتجاه شقة الجيران و ... يا إلهى !! إن نوافذ شقة الجيران مظلمة»!.

«كان الوقت السابعة مساء ، ولم يكن من المعقول أنهم قد ذهبوا للنوم، مما يعنى بالتأكيد أنهم خارج المنزل ، فهم يحبون تناول العشاء بالمطاعم ولكن ، إذا كانوا قد ذهبوا إلى مطعم أو حفل مسرحى أو سينمائى ، فإن هذا يعنى أنهم لم يعودوا إلى المنزل قبل منتصف الليل»!.

«شعرت بالخنق تجاه زوجى . إنه لم يكن يهتم بى ! لقد خذلنى فى لحظة من أحلك لحظات حياتى ! كيف به يفعل هذا بى ! إنه لا يكترث بى قيد أنمله»!

«حاولت أن أهدىء من روعى . ان زوجى ، هذا المسكين ، يكره الإجتماعات،

ولكن هذا الإجتماع كان إجتماعاً هاماً ، ولم يكن بمقدوره التهرب من حضوره حاولت أن أقنع نفسى بالمنطق . وكنت قد قرأت منذ وقت مضى أن العصابى هو الذى نما بدنياً وفكرياً ، ولكن جزءاً من شخصيته لم يتحقق له النمو السوى ولم ينضج وظل طفلياً . إنه أنا ! يا لغبائى؟ كيف تتصرف إمرأة راشدة بهذا السخف»!.

«كنت خائفة من الإبتعاد عن مكانى ، يادكتور . ما عساى أن أفعل إذا قرر القط أن يتتبع خطاى ! كان على أن أبقى هناك وأراقبه أخذ الجو يشتد فى البرودة أكثر وأكثر حتى تجمدت قدماى وإستحالت ركبتاى إلى كتلتى جليد .كنت جائعة ، ومرهقة ، ومبتئسة ، ولكن لم أستطع الحراك ، ولم تتحول عيناى عن القط كما لو أنه قام بتنويمى مغناطيسياً».

وقفت مريضتى على هذه الدرجة خمس ساعات ! وعندما وصل زوجها الساعة الحادية عشر والنصف ، وجدها «شبه ميتة» وصرخ فى القط الذى فر هارباً، ثم أخذ زوجته ودخلا الشقة .

كرست جلسة العلاج كلية «لخبرة الليلة الماضية . طلبت من المريضة أن تترك نفسها للتداعى الطليق ، ولكن ذكرياتها اللاشعورية تعرضت لسدود الدفاعات، فقد إستنهضت كلمة «قط» إستجابات دفاعية من قبيل : « قلت لك إننى أكره القطط! ربما أننى لا أكرهها ، وكل ما هناك ، إننى خائفة منهم! ليس هناك ما يمكن أن أقوله عنهم! أننى أعلم أن هذا سلوك طفلى ، ولكن لا حيلة لى فى هذا ! لم تكن لدينا قطط فى بيتنا ! إننى لا أحتمل منظرهم ! إننى أكاد أتقيأ عندما أشم رائحتهم!

وأعطيت المريضة بعض «الكلمات الإشارية Signal Words» ، مثل «عيون محتقنة بالدم» ؟ ، « عيوم مغمضة نصف إغماضة»؟، «ما الذى يتوارد إلى ذهنك الآن ، أى أفكار؟ أى ذكريات» ؟ وسرت رعشة فى بدن مريضتى ، وقالت وهى تئن : «أمى المسكينة كانت تعانى دائماً من آلام فى عينها ! غالباً ما كانت عيناها حمراوتان كانت تكره الضوء الساطع ، وغالباً ما كانت تغمض عينها نصف إغماضة ! ولكنها لم تكن قطة!

وفى الجلسة التالية حدثتنى المريضة عن حلم جعلها تستيقظ وهى تصرخ فى منتصف الليل . وحتى أثناء وجودى ، فإن ذكرى هذا الحلم فجرت فيها إحساساً مروعاً .

أخبرتني بأن «هذا الحلم كان حلماً رهيباً للغاية ، كابوساً حقيقياً بمعنى الكلمة». كانت بنتاً صغيرة تعيش في بيت أبويها . وكانت قد ارتكبت خطأ ما من قبيل سكب اللبن على البساط أو ماشابه ذلك . كانت خائفة ، خائفة جداً ، وأرادت أن تختبيء ، ولكنها كانت تعلم أن أمها سوف تجدها وتعاقبها . وجلست في ركن من أركان الحجرة ترقب كل شيء في حذر ورعب ، وحينئذ أقبل قط كبير رمادى اللون وكانت عيناه حمراوتين محتقنتين بالدم ، ونصف مغمضتين ولم تستطع أن تتحول عينيها عن القط . وجلس القط هادئاً لحظة واحدة وفجأة وثب وأنشب مخالبه في ذراعها ، وعندها إستيقظت وهي تصرخ من الألم الذى في ذراعها الأيسر.

وإنفجرت المريضة باكية في عيادتي ، وعندما توقف عن البكاء ، سحبت الكم الأيسر لردائها إلى أعلى وكشفت عن ذراعها كانت هناك ندبات واضحة .

وصرخت المريضة : «أمي ! لم تكن أمي تغفر أي شيء ! كانت تتربص بي ثم تنقض على ! كانت لها أظافر طويلة حادة! كنت أخاف منها دائماً ! لم أستطع أبداً التنبؤ بحالاتها المزاجية! أحياناً كانت لطيفة وحنونة إلى درجة ترغبني في إحتضانها كما يحتضن المرء قطة صغيرة، ثم كانت حالتها المزاجية (النفسية) تتغير ، فإذا هي شرسة كالنمرة ، فكانت «تخشني» كالقط البرى المتوحش!

كان من الواضح أن مريضتي لم تكن لتتقبل فكرة أنها تخاف وتكره أمها توفيت فعندما كانت طفلة ، كانت تخاف أمها وتتمنى موتها . وكان من الطبيعي جداً أنها كرهت نفسها بسبب كراهيتها لأمها ، وخاصة بعد أن توفيت أمها . وكان لاشعور المريضة قد أزاح الخوف والخنق من الأم ، والخوف من الرغبات العدائية للمريضة نفسها تجاه الأم ، وحولهما إلى رهاب (فوبيا) القطط . كان هذا الرهاب سخيفاً على المستوى الشعورى ، ولكنه كان محتملاً على المستوى اللاشعورى فقد كان من الأسهل والأكثر تقبلاً أن تخاف المريضة وتكره القطط من ان تضمر تلك المشاعر تجاه أم متوفاة .

ولقد عالجت منذ سنوات قليلة مضت مريضاً يبلغ من العمر عشرين عاماً كانت مشكلته الأساسية هي خوفه من الأماكن المفتوحة Agoraphobia . كان هذا الشاب يقضى معظم وقته في منزل والديه ويرفض الخروج للعمل أو الدراسة . ولم يكن يجرؤ على الخروج بمفرده ، وكان يصر على مصاحبة أحد أفراد الأسرة له

عندما كان يحضر لعيادتى مرتين فى الأسبوع .

وتطلب تفهم خبايا وخفايا هذا الخوف المعند بعض الوقت . وكان هذا الشاب عنيف الطبع ، وكان يضمر – لاشعورياً– دوافعاً جنسية عدوانية، فقد كان يخشى الإعتداء البدنى على البنات وإغتصابهن ، ثم تحول (أزيح) خوفه من مشاعره العدوانية إلى خوف من أن يكون وحده خارج المنزل .

الإعجاب بالذات (التيه) والإكتئاب

يعكس التيه والإكتئاب ، على التوالى ، الجنبتين الإيجابية والسلبية لتطور المرء . فعندما يشعر شخص ما بأنه قوى – بمعنى أنه يؤمن بقدرته على مواجهة الحياة – فإنه يشعر بإعجابه بذاته ، أما عندما يشك فى قدراته ، فإنه قد يقع فريسة للقلق والإكتئاب اللذان يمزقانه .

ويؤدى تقييم الذات المبالغ فيه إلى حالة هوس غير عقلانى . ويؤدى إبخاس قيمة الذات المبالغ فيه إلى إكتئاب مرضى وغالباً ما يعيش مدمنوا الخمروالمخدرات مشاعر غير عقلانية بقوة لا يتمتعون ، بينما يتخبط الإكتئابيون فى غضب عجزهم . إن الهوسيين يعمون عن رؤية الخطر فى المواقف الخطيرة ، بينما يلوح شبح الخطر للإكتئابيين فى كل مواقف الحياة وفى كل مكان .

وقد تؤثر الطريقة التى يواجه بها الطفل التهديدات الموجه إليه على النمو الإنفعالى فى المستقبل . إن من الخطأ أن نجعل الطفل يشعر أن الأخطار غير موجودة ، وأن العالم دار حضانة فيه أم رءوم سوف تتكفل بحل كل مشكلاته . والأسوأ من هذا أن نجعل الطفل يشعر بالعجز التام وبأنه تحت وطأة صعاب لاتقهر وإنهزام حتمى لا مفر منه ، فالطفل يلزم أن يتعلم كيف يجابه الأخطار بطريقة عقلانية ، وإن يكتسب جرعة واقعية من الشجاعة .

الشجاعة

إن الشجاعة هى إيمان المرء بقدرته على مجابهة الأخطار ، والشجاعة هى نقيض الخوف ، وهى تمثل إيمان المرء بنفسه ، وإعتماده على نفسه ، وثقته بنفسه. إنها إحساس المرء بأن لديه من القوة ما يجعل الغير يحسب حسابه عندما يهب مطالباً بحقوقه ، إن الشجعان يتمتعون بقسط وافر من إحترام الذات والكرامة. وتتسم

الشجاعة الحقيقية بالواقعية كما ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالتقييم الصحيح لقوة المرء وقوة مصدر التهديد سواء كان من الناس ، أو من الحيوانات أو من مواقف معينة ، إن القوة بدون حكمة تعد غباء شديداً ، فالشخص الذى يغفل الأخطار أو يواجهها بدون إستعداد كاف ليس بطلاً ، وإنما أحمق نزق. فالشجعان من الرجال والنساء يفكرون مرتين قبل إقحام أنفسهم فى المخاطر ، كما أنهم يتخذون كل الإحتياطات اللازمة ويسخرون كل إمكاناتهم العقلية والبدنية من أجل التغلب على الصعاب وتذليلها . أما الأفراد الذى يدمرون مصالحهم ويتجاهلون صعاباً يستحيل قهرها ويلقون بأنفسهم فى المهالك ، فإنهم إنتحاريون متهورون ، فهم يكشفون من خلال سلوكهم هذا لاعن شجاعة ، وإنما عن يأس مدمر للذات .

إن حياة الإنسان تبدأ بالعجز التام . فالأطفال حديثو الولادة ليست لديهم القدرة على إشباع حاجاتهم (القوة) ، وما لم يقدم لهم شخص ما يتمتع بالقوة (الوالدان أو بدائلهما) كل ما يحتاجونه من الرعاية والحماية (القبول) ، فإنهم لا محالة هالكون . وتعد مخاوفهم أجراس إنذار تدق طلبا للعون الخارجي . ويجب عليهما ، فى الوقت نفسه ، مساعدته على أن ينمو وينضج إلى المرحلة التى يشعر عندها بعدم الحاجة إلى المساعدة والحماية الأبوية . إن المهام الأبوية الأساسية تتمثل فى تقبل الحقيقة التى مؤداها أن الطفل الرضيع عاجز تماماً ، عن تقديم كل الأمان الضرورى له وهو ينمو ، ومساعدته على أن يصبح فرداً يعتمد على نفسه ويقدر على التفاعل مع غيره من الراشدين ، وأن يستطيع رعاية أطفاله .

وتتوقف درجة الشجاعة التى يبديها الفرد على عدد من العوامل المتغيرة، وقد يتصرف نفس الفرد بطريقة مختلفة فى مواقف مختلفة . ويرجع هذا إلى أن اعتلال الصحة أو سوء الحالة البدنية يضعف المرء بدنيا ، وفى الكثير من الحالات (ليس كلها) ، فإن هذا يؤثر تأثيراً عكسيا على شجاعة المرء . ويعتبر الإرتباط invoivement والإلتزام العاطفى commitment ، وإحترام الذات ، والمسئولية من علامات النضج النفسى ، والمقومات الأساسية للشجاعة أيضاً . ففى أثناء الحرب العالمية الثانية ، رأيت جنوداً وطنيين بواسل يؤدون واجبهم بشجاعة تبلغ درجة البطولة . وقد يبلغ الاباء الذين يحبون أطفالهم أعلى مراتب الشجاعة فى الدفاع عنهم .

وعادة ما تخفض الوحدة منسوب شجاعة المرء . ويعتبر وجود أشخاص

يدركهم المرء على أنهم أقوياء ودودون (أقوياء ومستعدون لتقديم المساعدة) ، مما يؤدى إلى زيادة شجاعة المرء إلى درجة هائلة . ويبدى معظم الناس المزيد من الشجاعة عند الإنخراط فى عمل جماعى . ومع ذلك ، فإن سلوك المرء ضمن إطار جمهرة كبيرة قد يضعف من إحساسه بالواقع ووعيه بالأخطار ، وقد يكون سلوك الغوغاء أقرب إلى الطيش والنزق منه إلى الشجاعة .

الفصل الثاني

من الإعتمادية الطفلية

إلى الإعتمادات علي الذات كسمة للرشد

توجد عدة أسباب تفسر ضعف قدرة الأطفال - بالقياس إلى قدرة الراشدين- على مجابهة الناس ، أو الحيوانات أو المواقف التى تتهددهم . ويعد إنعدام القوة سبباً رئيسياً فى هذا الصدد فالأطفال أضعف بدنياً وأصغر حجماً، وأقل خبرة وحكمة من الراشدين ، وبالتالى ، فإنهم أقل قدرة على مجابهة الأخطار . وكلما صغر سنهم ، كلما قلت قدرتهم ، وبالتالى ، فإنه كلما صغر سنهم ، كلما زاد عدد المخاوف التى يتعرضون لها .

والسبب الثانى هو إعتماديتهم على الراشدين (أو تقبل Acceptance الراشدين حسب التعريف الوارد بالفصل الأول) فحاجة الأطفال إلى «حلفاء» أعظم بكثير من حاجة الراشدين إليهم ولا يستطيع الأطفال الصغار البقاء بدون راشد يرعاهم ويمدهم بالطعام ، والمأوى وما إلى ذلك من الحاجات الأساسية للبقاء . ومن الطبيعى جداً ، إذن ، أن أكثر ما يخشاه الأطفال الصغار هو النبذ (الرفض) Rejection والهجر Abandonment .

وبالإضافة إلى هذين السببين الرئيسين والواضحين ، فإن الأطفال لايتمتعون بحرية إختيار المواقف التى يجدون أنفسهم فيها ، كما أنهم لا يستطيعون تغيير هذه المواقف فبمقدور الراشدين تغيير أعمالهم ، ومحل إقامتهم ، أو علاقاتهم الزوجية ، ولكن الأطفال - على النقيض من هذا - يولدون ويتلقون تربيتهم وتنشئتهم على يد آباء لم يختاروهم وليس هناك من شيء يستطيعون أن يفعلوه إزاء كل هذا .

كما أن الراشدين قادرون ، أيضاً ، على أن يخلقوا لأنفسهم بيئة تبعث على الإستقرار بدرجة أو أخرى ، فهم يستطيعون أن يعيشوا كل حياتهم الراشدة فى أى حى من أحياء المدينة ، وأن يمارسوا وظيفة بعينها ، وأن ينموا علاقات وثيقة مع أصدقائهم وأقربائهم ، وأن يخلقوا لأنفسهم نظاماً يوميا يشكلونه وفق ظروف حياتهم. ولكن الأطفال ليست لديهم كل هذه الإختيارات . حيث يتحتم عليهم أن

ينتقلوا إلى حى جديد وأن يلتحقوا بمدرسة جديدة كلما قرر الآباء ذلك ، بكل ما ينطوى عليه هذا من الإضطرار إلى مواجهة بيئة فيزيائية وإجتماعية مختلفة تماماً .

وأخيراً ، فإن الراشدين هم الراشدون ، فأنساق سلوكهم تحددها بدرجة أو بأخرى محددات من قبيل الجنس ، والعمر والعمل ، والدين ، وما إلى ذلك . أما الإنساق السلوكية للأطفال ، فإنها متغيرة بصورة متواصلة وذلك لأن الطفل يلزم ألا يبقى طفلا ، بالرغم من أن المجتمع لايسمح له بالتصرف على أنه راشد . أن النمو والنضج عمليتان من عمليات التغير ، ويفرض أولياء الأمور شروط التغير بصورة تعسفية وأحياناً حسبما يوافق أهوائهم .

وبسبب ضعف الأطفال ، فإن مخاوف الأطفال يمكن أن تدمر صحتهم النفسية تماماً ، ما لم نهدىء من روعهم ونخفف من هذه المخاوف . أن الشخص الواثق من نفسه يستجيب إزاء الخطر بحشد كل إمكاناته ، ولكن الطفل يمكن أن يشله موقف مخيف لأن ثقته بنفسه قليلة كما أن قدرته على الإعتماد على نفسه غير موجودة فى حقيقة الأمر .

وعندما يتمكن الخوف من الأطفال القلقين Anxious Children ، فإنهم غالباً ما ينكصون إلى مرحلة باكرة من النمو النفسى حيث كانوا يتمتعون بحماية أفضل وأمان أكثر . فالطفل فى عمر الحضانة قد ينكص إلى حد التحدث كما يتحدث الطفل الرضيع ، والطفل فى المرحلة الإبتدائية قد يصاب بالتبول الليلى اللا إرادى عندما يواجه موقف يتهدد كيانه .

الدور الثنائي للطفولة

أثبتت بعض الدراسات أن معدل حدوث وشدة مخاوف أى طفل يتوقف على مدى إيمان الطفل بقوته وقدراته : من قبيل القوة البدنية ، والرشاقة Agility ، والحكمة ، ووجود راشدين يقدمون المساندة . إن إيمان المرء بقوته يعد العامل الأساسى بالنسبة للراشدين – فالأفراد الناضجون يعتمدون أولا على أنفسهم ، ثم على أصدقائهم ، وأقربائهم ، وغيرهم – ولكن الأطفال يلزم أن يعتمدون على الغير أولا ، وعلى المساعدة والحماية التى يقدمها الآباء أو بدائلهم. إن الأمن الذى يتمتع به الراشدون يستند إلى القوة أولا والقبول ثانياً ، أما الأمن الذى يتمتع به الأطفال

فإنه يستند إلى قبول الغير أولا ثم موتهم هم (الأطفال) ثانيا . وقد تم تعريف القوة على أنها القدرة على إشباع الحاجات ، ومن المؤكد أن البقاء هو أمس حاجة للإنسان . وقد تم تعريف القبول على أنه الرغبة والإستعداد لإشباع حاجات الغير – تعنى مسساعدتهم ، وحمايتهم ، والدفاع عنهم.

ويميل الراشدون غير الناضجين إلى الإعتقاد بأن شخصاً ما ، بطريقة ما ، سوف يتولى رعايتهم ، وحمايتهم ، وإنقاذهم من أى ورطة أو مأزق . وهم يميلون إلى الإحجام عن المخاطر العقلانية ، بينما يخاطرون هو أكثر من هذا بكثير بإنتظارهم السلبى لمخلصين غير موجودين .

إن الأطفال يلزم أن ينالوا قدراً كافياً من الحماية كيما يتصرفون ويسلكون سلوكاً يتسم بالحرية فى طفولتهم . ومهما كانت الظروف ، فإنه يجب ألا يتعرض الأطفال للسخرية والعقاب لمجرد أنهم ليسوا راشدين وناضجين كما يود آباؤهم أن يكونون . إن للطفل الحق فى أن يكون طفلا، وأن يتمتع بكل الحماية والقبول الأبوى الذى يحتاجه ، من أجل أن ينعم بالإحساس بالأمان . إن مجرد وجود آباء أو بدائل آباء أقوياء وودودين يساعد على التقليل من مخاوف الطفل بدرجة كبيرة .

ويلزم أن ينال الأطفال التوجيه والمساعدة والمساندة إبان عملية النضج . فيلزم أن نساعدهم على أن ينموا ويصبحوا أكثر قوة وحكمة ، وأن ينموا القدرة الواقعية على تقييم إمكاناتهم البدنية والعقلية . إن علينا أن نشجعهم أثناء العملية الطبيعية للإنتقال من الإعتماد على الغير بغية تحقيق أمنهم ، إلى الإعتماد على الذات.

النمو والنضج

Growth and Maturation

إن العملية السوية للنضج والتعلم لا تؤدى إلى إختفاء تام لكل المخاوف وإنما تؤدى ، بالأحرى إلى تخطى المخاوف غير الواقعية وتنمية مخاوف واقعية . فقد يخاف الأطفال صغار السن المكانس الكهربية ، وتصفيفه الشعر الجديد للأم، والنظارات الشمسسية الجديدة التى يرتديها الوالد ، ولكنهم لا يخافون إشارات المرور الحمراء ، أو الأصوات التى تصدرها المدافع الرشاشة . أما الأفراد الناضجون ، فإنهم يخافون إشارات المرور الحمراء ويهرعون طلباً للإيواء والإختباء عندما تنشب حرب

أو مشاجرات فى الطريق العام . فنيران المدافع الرشاشة القريبة ، بالنسبة لهم ، تعتبر أكثر رعبا من صوت مدافع الميدان البعيدة.

والأفراد المتمتعون بالصحة النفسية يتسمون بالواقعية ، كما أن إدراكهم للأمور وثيق الصلة بالواقع . وهم قادرون على التمييز بين الرغبة والواقع ، وكلما أخطأوا ، كلما أعادوا إختبار وتصحيح ماتوصلوا إليه إستنتاجات ، كما أن الصورة التى يكونوها عن أنفسهم وعن الغير تماثل الحقيقة إلى درجة كبيرة . إنهم ليسوا جبناء ولا مفرطون فى الخسارة الحمقاء وليسوا وجلين ولا مزهوين بأنفسهم . أن لديهم الشجاعة على مواجهة الصعاب ، ولديهم الحكمة اللازمة لتجنب المخاطر التى لا داعى لها .

ولا يستطيع الأطفال تنمية هذه القدرة على إختبار الواقع إلا بطريقة تدريجية. فمخاوفهم الفطرية من الضوضاء الحادة ، والأماكن العالية ، وما شابه ذلك ، تتطلب خبرة تصحيحية Corrective Experience . إن الأطفال ينمون وينضجون تدريجياً ، ولكل طفل سرعة أو معدل نضج وقدرة فطرية على التعلم والإستفادة من الخبرة ، وتحدده العوامل البيولوجية . ويجب على الآباء تهيئة أفضل الفرص الممكنة من أجل النمو ، فهم قد يحمون طفلهم من الأمراض ويساعدون على منع حدوث التشوهات ، ولكن يلزم أن يتحلوا بالصبر ، فليست هناك قوة فى العالم بمقدروها تحويل الطفل إلى راشد ناضج بين عشية وضحاها .

إن عملية النمو نادراً ما تكون خطاً رأسياً . وبالأحرى ، فإنها خط بيانى يكشف عن صعود وهبوط ، فبعض المخاوف يختفى بصورة وقتية ثم تعاود الظهور فجأة فى وقت لاحق . ومع تحسن القدرات الإدراكية للطفل ، فإنه قد يخشى أشياء لم يكن يخافها من قبل وذلك لأنه لم يكن على وعى بما تنطوى عليه من تهديد وشيك له . وفى الوقت نفسه ، فإنه قد يقع فريسة للخوف من أشياء قد أصبحت مألوفة لديه . ومع تطور قدراته التخيلية ، فإن الكائنات والمواقف التى لا توجد إلا فى الخيال من الممكن أن تثير فيه الخوف .

إن الطفل يلزم أن يلقى كل مساعدة فى هذه العملية الطبيعية ، ألا وهى عملية تخطى مخاوف معينة تظهر فى سن معينة . وتعتبر هذه المخاوف سوية طالما أنها تظهر فى مراحل معينة من النمو النفسى ، وطالما أن الطفل يتخطاها تدريجيا. ولكن هذه المخاوف تعتبر غير سوية وضارة عندما تعمق جذورها ويمنع

الطفل من بلوغ مرحلة أعلى من النمو النفسى .

ويجب ألا نتعجل دفع الطفل نحو الرشد ، كما يجب ألا نعمل على ترسيخ مسالكه الطفلية ، وإنما يجب مساعدة الطفل بإتخاذ الخطوات اللازمة حتى يبلغ ويحقق النضج . وهذا أن الآباء يلزم أن يقدموا التفهم والتوجيه وهم يساعدون الطفل على التغلب على مخاوفه الطفلية ، وغير العقلانية والمتخيلة ، فى الوقت الذى يعلمونه أن يخاف الأخطار الحقيقية وأن يجابهها بطرق عقلانية .

إن الرجال والنساء الناضجون يعانون Expocrience مخاوف واقعية ، وهم حذرون بدرجة معقولة ولا يقومون بأى مخاطر سخيفة ولا داعى لها . لا يخافون من مواجهة التحديات ، وتوكيد ذواتهم ، والقيام بمخاطر محسوبة ، وحماية أنفسهم وفلذات أكبادهم أنهم على وعى تام بقوتهم الشجاعة على إستخدامها .

الفــروق الفــرديــة

هناك فروق فردية هائلة فى درجة قابلية وإصابة الأطفال بالخوف. ومما لا شك فيه ، إن بعض الأطفال لديهم ميل وراثى ويبدون حساسية أكثر من غيرهم بالنسبة للإصابة بالخوف . وقد تؤثر الحياة فى الرحم والميلاد على ردود الأفعال الإنفعالية المستقبلية للطفل .

ولا يمكن أن نقول عن الوراثة أكثر من الحقيقة القائلة بأن هناك حوالى ثمانية ملايين من الإئتلافات الممكنة كلما أقتحم حيوان منوى أى بويضة. ويشترك الأخوة والأخوات فى بعض السمات البدنية والعقلية ، ولكن من المستحيل أن نتنبأ بالسمات التى سوف يشتركون فيها وإلى أى حد . ولا عجب ، إذن ، أن نجد أن طفلين لنفس الأبوين من الممكن أن يكونا مختلفين تماماً وأن يستجيبا بطريقة مختلفة كلية لنفس الموقف ولتشجيع الآباء أو عدم وجود هذا التشجيع . ومن الواضح أن الآباء يجب أن يكونوا فى حل من لوم أنفسهم على كل حساسية غير عادية يبديها طفلهم وذلك لأن جزءً كبيراً من شخصية الطفل تحدده العوامل الوراثية ، والنمو داخل الرحم قبل ميلاد الطفل .

ويلزم أن نعلم أن بعض الفروق الفردية يعزى إلى بيئة الأطفال وخبراتهم وللطريقة التى كان آباؤهم وأقرباؤهم ، وجيرانهم ومعلموهم يعاملونهم بها . ويصف الفصل الثامن الطريقة التى يجب على الآباء أتباعها لمواجهة مخاوف الأطفال،

ويكفى القول بأن كل خبرة وكل شخصية إنسانية تدركها التغيرات .

وهناك خبرات وإتجاهات معينة تتيح للطفل الفرصة لنمو نفسى أفضل وأكثر صحة ، بينما توجد شروط مناوئة وإتجاهات غير صحيحة يمكن أن تدمر الحياة النفسية للطفل .

وتوضح الفروق النفسية بين الجنسين وقع البيئة وتأثير معاييرها الثقافية . ولا يوجد أى دليل بيولوجى يقطع بأن الإناث يتسمن بالجبن وأن الذكور يتسمون بالشجاعة ، إننا نجد أن الذكور فى معظم الثدييات أكبر حجماً وأقوى من الإناث ، ولكن هذا لايثبت أن الذكور أقل تعرضاً للإصابة بالمخاوف . وعلى سبيل المثال ، نجد أن اللباء عادة ما يكن أكثر عدوانية من الأسود، كما تبدى أمهات الحيوانات شجاعة لا تقل أبداً عن شجاعة آباء الحيوانات.

وعلى مدى التاريخ الطويل للجنس البشرى ، سيطر الرجال على النساء واعزوا إليهن الميل للسلوك الخانع . وطوال ألف عام ، تم تدريب الأطفال على إخفاء مخاوفهم ،توكيد ذواتهم وإكسابهم الشجاعة ، بينما تمت تنشئة إناث الأطفال بحيث تصبحن معتمدات على الغير (الرجال) وخانعات ولا غرو ، إذن ، إن نجد أن الدراسات الشائعة التى تناولت الأطفال كانت تشير إلى معدل تواتر أكبر للخوف بين البنات . وبالرغم من ذلك ، فلا يوجد دليل على أن البنات أكثر عرضة للإصابة بالمخاوف من الأولاد ، فكل بنت وكل ولد شخصية متميزة، وليس هناك سبب يدعو إلى إفتراض أن عامل الجنس هو العامل الوحيد أو حتى العامل الهام وذو الدلالة فى التعرض للإصابة بالخوف .

وحتى فى الأزمنة الغابرة ، فقد أبدت بعض النساء من الشجاعة ما يفوق شجاعة معظم الرجال . فالأنجيل يحدثنا عن القاضية الشجاعة ، ديبورا Debora، التى ألهبت وقادت قومها فى تمردهم ضد الطغاة . كما قادت جان دارك الفرنسيين ضد الغزاة البريطانيين ، وأظهرت من الشجاعة ما فاق شجاعة أبناء وطنها . وقد كانت الملكة اليزابيث البريطانية Elizabeth Queen والإمبراطورة الروسية كاثرين Empress Katherine إمرأتان شجاعتان بلا أدنى شك .

والآن ، يلزم أن نسدل الستار ونضع نهاية لخرافة الرجال الشجعان والنساء الخائفات ، فالشجاعة ليست إمتيازاً أو حكراً على جنس بعينه .

المخـاوف والـذكاء

هناك علاقة واضحة بين مخاوف الأطفال ومستوى ذكائهم فمن المحتمل أن يكون الأطفال ذوو الذكاء العالى أكثر وعياً بالأخطار الحقيقية من غيرهم من الأطفال . كما أن الأطفال النابهين يتمتعون بإدراك أفضل ، وعادة ما تنشأ لديهم مخاوف فى مرحلة باكرة من حياتهم . وبالرغم من ذلك ، فإن الخوف من الأحداث الخارقة للطبيعة أكثر شيوعاً بين الأطفال الأقل ذكاءً .

ومما لا شك فيه أن الوعى بالخطر يرتبط إرتباطاً وثيقا بالقدرات الإدراكية فالأطفال النابهون يعون الأخطار فى وقت باكر ، ولكنهم يتغلبون عليها فى وقت باكر أيضاً ، وتنشأ لدى الأطفال النابهين فى سن الثانية أو الثالثة مخاوف تفوق مخاوف الأطفال متوسطى الذكاء ، ولكن العلاقة تنعكس مع مرور الوقت فنجد أن الأطفال ذوى الذكاء العالى فى سن السادسة لديهم مخاوف أقل من مخاوف الأطفال ذوى الذكاء المتوسط .

والأطفال النابهون ، أيضاً ، يقل إحتمال وقوعهم فريسة للمخاوف المتخيلة وهم أكثر ميلاً إلى إختبار الواقع ، وهم يتعلمون من الخبرة بصورة أسرع ، كما أنهم أكثر إنفتاحاً للإقتناع من الأطفال الأقل ذكاء .

الخـوف والـوحـدة

Fear and Loneliness

منذ تسعين عاماً مضت تقريباً ، كتب عالم نفسانى أمريكى عظيم قائلاً : «إن العزلة هى المصدر الأكبر للرعب فى الطفولة الباكرة ، إن غياب شخص ما يقدم الحماية ، والداً كان أم بديلاً أبوياً ، يعد فى حد ذاته سبباً خطيراً للخوف ، بينما يعمل وجوب مثل هذا الشخص على التخفيف من وطأة كل أنواع المخاوف.

إن الطفل الصغير ليست لديه عضلات قوية ، أو أرجل سريعة ، أو قوس وسهام وحصون ، أو حسابات بالبنك ، وبسبب ضعفه ، فإنه يخاف العديد من الأشياء ، وإذ يزداد ما يتعلمه عن الحياة ، فإن من المحتمل أن تزداد مخاوفه . وبطبيعة الحال ، فإن الطفل ينمو ويكتسب قدرات بدنية وعقلية ، وسوف يمكنه هذا النمو ، فى نهاية الأمر ، من التغلب على مخاوفه . ولكن هذه العملية التدريجية

تتطلب تدفقاً متواصلا من «إمدادات الأمان» Safety Supplies من الخارج .

إن الخوف من الهجر abandonment والوحدة قد يتخذ صورا متباينة ولكنه يستمر فى البقاء طوال فترة الطفولة . ويخاف الأطفال فقدان آبائهم بسبب الموت أو الطلاق ، كما أنهم يخافون من التعرض للهجر أو الطرد من البيت ، أو التعرض للنقد والإقحام ، كما يخافون الفشل فى الدراسة ، والعقاب بسبب إنتهاكات حقيقية أو غير حقيقية لما يفرضه الكبار من قواعد سلوكية ، كما أنهم يخافون ما يختلقه خيالهم . وبالرغم من ذلك ، فإن أخشى ما يخشونه هو أن يتركوا وحدهم .

إن الوجود الفيزيائى لآباء أو بدائل أبوية يقدمون الحماية للطفل فى السنوات الأربع أو الخمس الأولى يعد الطريقة المثلى للتخفيف من شدة مخاوف الطفل . إن إتاحة وجود أب يدركه الطفل على أنه قوى وودود يسهم فى بناء الطفل لإحساسه بالآمال ويجعله أقل عرضة للإصابة بالخوف ، كما يساعده على التغلب على المخاوف الحتمية المرتبطة بالنمو والتطور النفسى .

إن أكثر المواقف إثارة للخوف ، من قبيل العواصف الرعدية ، أو الأشياء الغريبة مثل مكنسة كهربية كثيرة الضوضاء ، أو قريب يرتدى ملابس عديدة أكثر من اللازم . نقول أن أكثر المواقف إثارة للخوف لا يثير نفس القدر من الخوف فى نفس طفل فى الثانية من عمره إذا كانت أمه قريبة منه ، وتطمئنه لفظياً أو بالإمساك بيده . فطالما أن الطفل يشعر بأنه بمقدوره أن يثق بوالديه ، وأنهم سيكونون على إستعداد لتقديم المساعدة والمساندة كلما أحدق به خطر ، فإن سنوات نموه سوف تمر فى سلام ، وسوف يمضى نموه فى طريقة إلى النضج .

المخاوف المزمنة ، والمتلاشية ، والمتزايدة

هناك مخاوف معينة نمطية بالنسبة لمراحل الطفولة التى سيرد وصفها فى الفصول التالية من هذا الكتاب . ومع نمو الطفل ، فإن هذه المخاوف تميل إلى أن تتلاشى إلى أن تختفى فى النهاية فالخوف من الظواهر الطبيعية من قبيل الظلام، والضوضاء ، والعواصف يتلاشى مع تقدم العمر ، ونادراً ما يخاف الراشدون الناضجون هذه الظواهر الطبيعية . وينطبق هذا أيضاً على المخاوف المرتبطة بالأخطار المتخيلة والخارقة للطبيعة مثل الأشباح ، والأرواح ، والغيلان ، فهذه المخاوف تختفى فى الرشد .

ويطول بناء مخاوف أخرى من قبيل المخاوف من الأخطار البدنية ، والموت والمرض ، والجراحة ، والإصابة البدنية ، أو التعرض لهجوم اللصوص المسلحين ، أو التعرض لهجوم أثناء الحرب ، والخوف من حوادث السيارات والطائرات . وبالرغم من أن معظم هذه المخاوف يستمر حتى الرشد ، فإن درجة معاملتها تختلف من فرد إلى آخر . فجميع الناس ، شباباً وكهولاً ، يخافون الموت ، ولكن بعضهم يتسم بالعقلانية والحذر ، بينما نجد أن غيرهم غير عقلانيين ويدعون خوفهم من الموت يشلهم ويمنعهم من الإستمتاع بالحياة .

نجد أيضاً أن مخاوف معينة مرتبطة بالعلاقات الإنسانية تستمر وتبقى طوال الحياة ، وبخاصة الخوف من الوحدة والإنعزال . وكما شرحنا فى الفصل ، فإن الخوف والشجاعة يتوقفان على تقسيم المرء لقوته بالقياس إلى الناس ، أو الحيوانات، أو المواقف التى تتهدده . ولا يوجد كائن بشرى من القوة بحيث يستطيع التغلب على كل الأخطار ، ويستمد جميع البشر قدراً هائلاً من الإدمان من خلال إرتباطهم بغيرهم من الناس وكما سبق أن ذكرنا ، فإن الأطفال يستمدون إحساسهم بالأمان بصورة من آبائهم ، أى أنهم يعتمدون على آبائهم أو غيرهم من الراشدين .

القلــــق

إن إعتماد الطفل على الراشدين يحتاج إلى المزيد من التفسير ، فالطفل لا يستطيع أن يقاتل من أجل البقاء ، وكل ما يمكن أن يفعله هو أن يلوذ بالفرار إلى مكان أو موقف أكثر أماناً . إن الطفل الصغير المرتعب يهرع إلى أمه طلباً للأمان . فإذا وجد الأمان ، فإن مخاوفه تهدأ . إن تأكده من أنه سوف يلقى الحماية ، وثقته بآبائه الأقوياء الودودين تمكنه من أن ينمو ويصبح راشداً واثقاً بنفسه.

ولكن إذا لم ينل الطفل الحماية أو إذا لم يكن متأكداً من أن مثل هذه الحماية سوف تأتيه ، فقد ينشأ لديه قلق غامر وقد يشك فى قدرته على مواجهة الأخطار ، وقد يشعر الطفل بأنه لا يستحق أن ينال الحب والحماية . وقد يلوم نفسه والآخرين لفشله فى كسب ودهم . أن الكراهية هى التوأم اللصيق للخوف ، ويكره الأطفال المنبوذين هؤلاء الذين ينبذونهم ، كما أنهم يكرهون أنفسهم لأنهم قد لاقوا النبذ . ومن الممكن أن تؤدى الحالات الشديدة «والمستعصية» persistent للخوف إلى إحداث ضرر بالغ بالصحة النفسية للطفل ، وأن تجعل منه فرداً مذعوراً ، كارهاً لنفسه و / أو فردا تحركه الكراهية للذات وللغير .

الفصل الثالث

العام الأول من الحياة

إن الخروج إلى الحياة بالميلاد لا يعنى بالضرورة الإستعداد للحياة . ويعيش الطفل البشرى لمدة أربعين أسبوعاً داخل جسم الأم ، متمتعاً بكل مميزات الحياة الطفيلية ، فكل حاجاته تلقى كل إشباع دون أى جهد من جانبه .

ويدخل الميلاد تغييراً جذرياً فى هذا الموقف ، وإن كان تغييراً غير كامل . فالرضيع حديث الولادة يلزم أن يتنفس معتمدا على نفسه ، وإن استمر إمداده بالطعام والحماية على أمه الطيبة . ويستمر الطفل حديث الولادة فى إعتماده الكلى على الحب والرعاية الأبوية فهو لا يملك من القوة أى قدر يذكر ، الأمر الذى يجعل بقائه معتمداً على التقبل الأبوى له .

ولا عجب ، إذن ، أن الطفل الصغير يعانى مختلف أنواع المخاوف . ويعتبر بعض ردود أفعال الخوف تكيفى Adjustive ونافع . فهى إشارات خطر تلفت نظر الأبوين إلى الخطر الممكن حدوثه وتطلب منهم التدخل الفورى .

ويمكن تقسيم مخاوف الأطفال إلى ثلاث فئات :

(١) مخاوف تظهر عند الميلاد ، وهى المخاوف الفطرية Innate Fears.

(٢) المخاوف التى تظهر فى سن معينة ، وهى المخاوف المرتبة بالنمو Developmental Fears.

(٣) والمخاوف التى تولدها خبرة صدمية Trannatic Experence.

المخـاوف الفطرية

يبدو من الواضح أن بعض المخاوف فطرى ، بالرغم من أنها لا تظهر عند كل الأطفال فى نفس السن على نحو الدقة . وبنفس الطريقة . فالبيئة الفيزيائية والإجتماعية للطفل ، والطريقة التى يتصرف بها الآباء حياله ، وعدد من العوامل الأخرى المتباينة تؤثر بدرجة كبيرة على الإستجابة الإنفعالية للطفل . وعلى سبيل المثال ، فإن الأطفال حديثى الولادة وصغار السن يستجيبون بالخوف الواضح ويبكون ويجفلون رعباً إذا غابت عنهم المساندة الخارجية فجأة . وبالرغم من ذلك ، فإنه عندما تقذف أم أو مربية حانية بالطفل إلى أعلى لمسافة قليلة وهى تلاعبه ، فإن إستجابته لن تكون بالضرورة هى البكاء .

وينطبق نفس الشيء على الضوضاء العالية ، فكل الأطفال حديثى الولادة ، والأطفال الصغار تخيفهم الضوضاء العالية ، ولكن إذا إحتضنتهم الأم فى أمان وحنان ، وضحكت أو إبتسمت ، فإن الطفل قد لا يخاف .

وكقاعدة عامة ، فإن كل المثيرات الجديدة والقوية تستنهض الخوف . ومما لا شك فيه أن هذا الخوف من الجديد ، والمجهول وغير المألوف له قيمة مرتبطة ببقاء الكائن Survival Value ، وهو خوف فطرى شائع بين سائر البشر وبعض أنواع الحيوانات . فقد تومض المثيرات الجديدة والغريبة منذرة بوجود موقف خطير يمكن الحدوث ، فالكائنات البشرية بأسرها تتسم بحب الإستطلاع والحذر من الجديد والمجهول .

وقد يتملك الخوف طفلاً عمره أسابيع قليلة عند رؤيته التصفيفة الجديدة لشعر الأم أو نظارة والده الجديدة داكنة اللون . ويلزم تعريض الطفل الصغير لأى لعبة ينطلق منها أى جزء فجأة ، نقول يلزم تعريضه لمثل هذه اللعب تدريجياً فى الأشهر الأولى من حياته . وينطبق هذا أيضاً على اللعب الميكانيكية سريعة الحركة ، فقد يجد الآباء والأقرباء أنها مسلية ، ولكن الأطفال الصغار لا يحبونها .

وتثير الضوضاء العالية والمفاجئة الخوف فى معظم الأطفال حديثى الولادة . ويستمر هذا الخوف فى الزيادة / وتشتد حدة هذا الخوف فى العامين الأول والثانى من حياة الطفل ، ثم يأخذ هذا الخوف فى الإنحسار ، ولكنه لا يختفى تماماً إطلاقاً، فحتى الراشدون أنفسهم قد يستجيبون إزاء هذا الخوف بإحساس هابط و / أو

إنتفاضة هلع عند سماع الصوت الحاد المفاجيء لأى إنفجار ، ومع تقدم السن ، فإن القدرة على إحتمال الضوضاء العالية المستمرة والمتكررة تزداد ، ولكن الأطفال حديثو الولادة وصغار السن جدا يجب ألا يتعرضوا لمثل هذه الضوضاء وفى حالة ما إذا كان من المستحيل حمايتهم منها ، كما هو الحال وقت الحروب مثلا ، فإن بمقدور الإتجاهات الأبوية أن تخفف إلى حد كبير من التأثير الضار لتعرضهم لمثل هذه الضوضاء .

فإبان الحرب العالمية الثانية ، كنت أشرف على الخدمات النفسية فى إحدى دول الحلفاء ، ولفترة ما ، كنت المشرف على رعاية الصحة النفسية لأسر الجنود وقمت بزيارة مخابيء الغارات الجوية فى المدن التى قصفها العدو ، ووجدت أنه فى كل الحالات تقريباً . كان رد فعل الأطفال للإنفجارات القريبة يتوقف على أمهاتهم فكلما ارتعبت الأمهات وإحتضن الأطفال ، وغطين عيونهم، وما إلى ذلك ، كلما ظهر رد فعل عنيف عند معظم الأطفال . ومع هذا ، فقد نجحنا فى تنمية روح معنوية جماعية وتعاون وثيق بين الأمهات ، وفى بعض مخابيء الغارات الجوية . فكلما وقع إنفجار ، كانت الأمهات تغنين مقطوعة شعرية قصيرة تقول «الآباء يضربون الولد الشرير هتلر طاخ ، طاخ ، طاخ » ، وعندها لم يكن هناك رد فعل يذكر للخوف عند الأطفال .

إن دفع الطفل إلى القيام بمخاطر كرها قبل أن يكون مستعداً لهذا من الناحية العقلية ، قد يكون له أثر بالغ الضرر وقد يزيد من الخوف بدلا من أن يخففه . «ما الذى أصابك ياجونى Johnny أجبان أنت ؟ لماذا لا تستطيع دخول غرفة المعيشة المظلمة؟ لا توجد حيوانات متوحشة هناك ! » هكذا قالت أم حسنة النية لإبنها «المائع» Sissy ، ودفعته إلى الحجرة برفق .

وجاءت النتائج عكس ما توقعت الأم ، فقد نشأت لدى الطفل إضطرابات فى النوم وكوابيس ، كما لازمه خوفه من الحجرات المظلمة لسنوات طوال .

إن التشجيع شيء ، ودفع الطفل لإتيان فعل ما قسرا شيء آخر . إن كل طفل فرد قائم بذاته ، ويتبع إيقاع نموه الخاص به هو . وإذ ينمو الأطفال ويصبحون أكبر جسماً وأقوى مما كانوا عليه ، فإنهم قد يجترئون على القيام بالأشياء التى لم يحاولوا القيام بها من قبل إطلاقاً . ومن المؤكد أنه يجب أن نشجعهم ونثنى عليهم لقيامهم بهذه الإنجازات الجديدة ، ولكن يجب ألا نكرههم على القيام بأشياء ليسوا

مستعدين للقيام بها . فيلزم أن يكون الآباء صبورين وإن يأخذوا فى إعتبارهم سرعة النمو والتطور الطبيعية لكل طفل . فإذ يكبر الطفل ، ينجذب إلى إغراء الإجتراء على مواجهة التحدى ، ولكن هذا يلزم أن يكون إختياره هو .

الإثـــارة الزائــدة

Overstimulation

إن قدرة الوليد الصغير على إمتصاص المثيرات القادمة إليه تعد محدودة . ولذا ، فإنه يلزم ألا نعرضه للإثارة الزائدة عن إمكاناته . فردود أفعاله المرتبطة بخوفه من الضوضاء العالية ، والأشياء سريعة الحركة ، وفقدان المساندة ، والتغيرات الجذرية تعد ردود أفعال دفاعية ضد أخطار يمكن وقوعها . فأى شيء جديد أو مفاجيء ، أو قوى ، أو شديد الوطأة ، وسريع الحركة يشكل تهديداً لا يستطيع الطفل حديث الولادة مجابهته . وإن الإثارة الزائدة ضارة لأى شخص ، وبقدر حداثة سن الكائن الحى وقلة نضجه ، بقدر ما يزيد الخطر أو الضرر الذى يمكن أن يحيق به .

إن أبكر ردود الأفعال مرتبطة بالخوف من الأصوات العالية ، والتحول المفاجيء للمساندة ، والأشياء التى تقترب من الطفل بسرعة ، نقول أن أبكر ردود الأفعال المرتبطة بالخوف هى الإجفال فزعاً ، والحركات البدنية الزائدة. والبكاء ، وجمود الجسم ، بل والإغماء أحياناً ، وهى ليست ردود أفعال صحية ، ولذا يجب حماية الطفل الصغير من المثيرات المخيفة التى تولدها .

ويلزم أن يقر فى أذهان الآباء أنه كلما كان الطفل صغير السن كلما قلت قدرته على مجابهة الإثارة الزائدة وبخاصة المثيرات المخيفة . وأفضل طريقة لتناول هذه المخاوف هى تهدئة روع الطفل ، وإحتضانه ، وهدهدته ، والتربيت عليه ، والتحدث إليه برفق .

المخاوف المرتبطة بالنمو

Developmental Fears

غالباً ما نجد أن الأطفال فى الشهر السابع من العمر تنشأ لديهم مخاوف من الغرباء يأتلف معها الخوف من الإنفصال (عن الآباء) . فأحياناً ما يندهش الآباء للسلوك المتغير للطفل فنفس الملاك الصغير الذى كان يبتسم للجميع والذى كان يسره إلتقاط أى شخص له عندما يبتسم له ، ويصبح بين عشية وضحاها سلبى السلوك ، وجلا من الغرباء ، ويبكى أثناء وجودهم ، ويتشبث بأمه .

إن هذا الخوف من الغرباء يعد ، إلى حد كبير ، جزء أساسياً من العملية السوية للنمو العقلى ، فهذا يشير إلى أن الطفل قد اكتسب القدرة على التمييز بين الأشخاص المألوفين وغير المألوفين ، وأن إدراكه وفترة إحتفاظ ذاكرته بالمعلومات قد تحسنا إلى درجة كبيرة فهو يستجيب ، الآن ، بإبتسامة تنم عن السرور البالغ لهؤلاء الذين يرعونه ويمدونه بالطعام والحنان . إن عدم رؤيته للوجوه المألوفة يجعله قلقاً ، كما مجرد رؤية أناس جدد غير معرفين يثير فيه الخوف .

ويتضح قلق الإنفصال (عن الآباء) والخوف من الإبادة الناجم عن هذا القلق وضوحاً بالغاً فى النصف الثانى من السنة الأولى من حياة الطفل ، وعادة مايبدءان فى الشهر السابع أو الثامن . وبمجرد أن يبدأ الطفل الصغير فى التمييز بين الأشخاص غير المألوفين ، فهو يصبح أكثر تعلقاً بهؤلاء الذين يهتمون به ويرعونه . ومن التناقض الغريب أن نجد أن الطفل الذى يبلغ من العمر سنه أكثر إعتماداً على وجود أمه من الطفل الذى يبلغ عمره ستة أشهر فقط ، وإنه من الأسهل أن نترك الطفل البالغ من العمر ستة أشهر مع جليسة babysitte جديدة مما هو الحال بالنسبة للطفل الذى يكبره بستة أشهر .

وإذا كان من اللازم أن تغيب الأم عن الطفل فإنها يجب أن تعرفه بالجليسة أو المربية تدريجياً . ومما ينصح به أن نجعل الشخص الجديد يحضر لفترة ما ويساعد الأم ، فهذا يمكن الطفل من إقامة علاقات ألفة بالشخص الجديد ويتيح له (للطفل) الفرصة ليدركها على أنها إنسانة ودودة وقوية بمعنى أنها راغبة وقادرة على رعايته .

وعادة ما يبدأ الخوف من الحيوانات فى النصف الثانى من السنة الأولى من

حياة الطفل . ومن المحتمل أن هذا الخوف ينبع من إئتلاف ثلاثة مخاوف فطرية هى : من الحركات المفاجئة ، والخوف من إقتراب لصيق مفاجىء ، والخوف من الضوضاء العالية والمفاجئة . ومن المؤكد أن الكلاب تستوفى الشروط الثلاثة كلها : فهى تتحرك بسرعة ، وهى قد تقترب فجأة من الطفل ، كما أنها تنبح .

وليست هناك حاجة إلى إستعجال الطفل للتغلب والقضاء على هذا الخوف ، فإذ يداعب الآباء كلباً صغيراً ويلعبون معه ، فإن الطفل قد يألفه تدريجياً ويدركه على أنه ضيف ودود أضيف إلى بيت مألوف بالفعل .

المخــــاوف المكتســبة

Acquired Fears

تنشأ بعض المخاوف من خبرات صدمية ، من قبيل وفاة أحد أفراد العائلة ، أو علاج الطفل بمستشفى وإجراء عملية جراحية له . ومن المؤكد أن الآباء لايستطيعون منع الأحداث المفجعة ، ولكن بمقدروهم التخفيف والتهوين من آثارها على مشاعر الطفل . فإذا كان من اللازم أن يعالج بالمستشفى ، فإن الأم يجب أن تبقى معه بالمستشفى .

ومن الممكن أن تستنهض أحداث بسيطة خوف الطفل . وعلى سبيل المثال، فإن الطفل الذى يحب «طرطشة» الماء فى المغطس أو «البانيو» يمكن أن ينشأ لديه خوف من الإثنين بصورة مفاجئة إذا ما إنزلق أو إذا كان الماء ساخناً أكثر من إحتماله «أو إذا دخل الصابون فى عينيه ، أو لأى سبب آخر . ومن المؤكد أن إكراه الطفل على العودة إلى مصدر خوفه سوف يزيد من ذلك الخوف . وأفضل علاج فى هذا الموقف هو الإنتظار قليلاً ، ثم إعادة تعريض الطفل للإستحمام مع إعادة طمأنة الطفل وإكتساب ثقته فى حماية أمه له .

أما عن الخوف من الطعام فى هذا السن ، فأغلب الظن أنه خوف من الإطعام ونجد تبايناً هائلاً فى نوعية وكمية الطعام الذى يحبه الأطفال الصغار ، والأمهات الحكيمات هن اللائى تتقبلن نزوات أطفالهن ومع كل ، فالأم نفسها لا تود أن ينظم أى شخص آخر شهيتها ومذاقها الخاص .

وقد تخلق الأمهات المفرطات فى القلق Over-anxious مشكلات لا داعى لها ، أحياناً ما تكون خطيرة بسبب إكراههن الطفل على تناول طعام لا يحبه،

أو تناول كمية أكبر مما يرغب هو أو تناول الطعام فى وقت لا توجد لديه أى شهية للطعام . فقد ينشأ لدى الطفل خوف من نوع أو أكثر من نوع من الطعام، وقد يسد فمه ويتقيأ ، بل إن الأمر يصل إلى حد فزعه لرؤية الطعام الذى أكره على تناوله.

الفـروق الفـرديـة

إن الإجفال فزعاً ، والبكاء و «تجمد» المشاعر و/أو البدن ، والتشبث بالأم تعد ردود الأفعال العادية للخوف عند الأطفال الصغار . وفى التجارب التى أجريت على الأطفال الرضع البالغين من العمر أربعة أشهر ، لم يبد الأولاد والبنات أية فروق فى ردود أفعالهم . وكشفت دراسة تتبعية Follow-up Study أجريت خلال عامين عن أن الأولاد المصابين بالخوف إلى أقصى درجة أظهروا قدرة قاصرة على الكلام ومفردات ضعيفة بالقياس بالأولاد الذين كانوا أقل خوفا . وكان الأولاد الذين أظهروا ردود أفعال قوية للخوف فى سن ثمانية أشهر ، ضحية للكف والقلق إلى حد ما فى المرحلة التالية من نموهم النفسى . ولم يلاحظ أى شىء من هذا القبيل لدى البنات . ومن الواضح أن الأمهات كن متسامحات إزاء البنات الصغيرات الخائفات ، ولكهن كن كثيرات الإنتقاد للأولاد الصغار عندما يبكون ، ومن الواضح أن هذا الإتجاه العقوبى للأمهات جعل الأولاد أكثر قلقاً وتخوفاً apprehensive ، فالأولاد المرتعبون فى سن ثمانية أشهر كانوا أكثر خوفاً فى سن الثانية وما بعدها.

ونجد أن الأعراض الرئيسية للخوف فى الطفولة الباكرة جداً هى الإرتعاد ، وجمود الجسم ، والبكاء ، والتشبث بأى راشد . وقد تتسبب المخاوف المؤمنة Persistent فى فقدان الشهية ، وفقدان الوزن ، والكوابيس ، وإضطرابات النوم ، وأعراض أخرى . ويعجز الأطفال الصغار فى عامهم الأول من الحياة عن إبعاد رد فعل الخوف كما أنهم لا يستطيعون التغلب بسهولة على التوتر الناجم عن رد الفعل هذا . ولذلك فإنه من المستحسن إلى درجة كبيرة أن نمنع الإثارة الزائدة التى لا ضرورة لها وإن نتحاشى تعريض الطفل للمثيرات المولدة للخوف.

ويمكن تشبيه مشكلات الصحة النفسية ، بصورة ما ، بالعلاقة بين المطرقة والسندان . فضربات قليلة من المطرقة قد تحدث وقد لا تحدث أى ضرر ، حسب صلابة سطح السندان ، ونفس الضربات التى تكسر سطحاً ضعيفاً لن تحدث أى ضرر على الإطلاق بالنسبة لسطح صلب منيع .

ومن المشكوك في صحته القول بأن كل أو معظم الإضطرابات العقلية تسببها الخبرة الصدمية فحسب . فخلال الحرب العالمية الثانية وبعدها تمكنت من علاج بعض الرجال الذين أصيبوا بإنهاك القتال (المسمى أيضاً بصدمة القنابل)، وعملت بعد هذا مع عدد قليل من السجناء السابقين بمعسكرات الإعتقال النازية، ووجدت أن نفس الخبرات الصدمية أو المتشابهة لم تؤثر على الجميع بنفس الدرجة، فبعض الناس يستطيع أن يتحمل من الصعاب أكثر مما يتحمل الآخرون ، وعادة ما كانت الفروق بين عتبات إحتمالهم للظروف العصبية Stress to Lcrance Thresholds مرتبطة بصحتهم النفسية في طفولتهم الباكرة .

وتذهب القاعدة العامة إلى أنه كلما زاد سن المرء ، كلما إزدادت قوته وقدرته التنظيمية . وعادة ما يكون الأطفال الأكبر سناً أقدر على إحتمال الضغوط النفسية والإحباط من الأطفال الأصغر سناً . ففي حالة أي طفل صغير السن ، قد يحدث ضرر أشد خطورة ووطأة يدمر شخصيته .

ومما لا يحتاج إلى تأكيد أهميته ، أن الطفل حديث الولادة ضعيف تماماً من الناحية البدنية ، وما لم تتم خبراته الباكرة في مناخ نفسي يسوده الحنان والأمان، فإن فرصة نموه العقلي السوى ستكون ضئيلة للغاية . فالظروف المناوئة أو الإفتقار إلى الحب والأمان في الطفولة الباكرة قد يتسبب في إحداث ضرر بالغ بالصحة النفسية للطفل . وفي كتابي «أطفال بدون طفولة» Children Without Childhood ، وصفت بضع حالات لأطفال مضطربين بصورة شديدة تعرضت شخصياتهم للضرر الجسيم قبل أن تتهيأ لهم الفرصة لتنمية دفاعات كافية .

إن شخصية الطفل حديث الولادة مجردة من الدفاعات ، فهو ينام أو يغفو حوالي ثمانية عشر ساعة يومياً ويستيقظ عندما يجوع ، أو يشعر بعدم إرتياح ، أو أي ألم . وهو لا يحتمل الإحباط ، كما أنه عاجز عن مواجهة الصعاب . وهو ما يحتاج إلى أن يشعر بأنه مقبول ، ومحبوب ، ومتمتع بالحماية (الأبوية) . وتتبع أفعاله وردود أفعاله ما أسماه فرويد Lustprinzip ، وهو ما ترجم خطأ بمبدأ اللذة «Pleasure Principle» ، بينما ترجمته الأكثر دقة هي الحاجة الملحة لإشباع الحاجات فوراً ، وتكون بنية الشخصية في أبكر مراحل الحياة من إلهي ، وهي مرجل الدوافع الغريزية التي تلح في طلب الإفراغ الفوري للطاقة . ويصيب الطفل الصغير الهلع عندما يجوع ولا يحضر الطعام . وقد يتقيأ إذا لم يقدم له الطعام في جو من الحب الرقيق والحنان ، وقد يصاب بقلق شديد يتسبب في إعاقة نموه العقلي

ما لم يشعر بأنه محبوب وتحفه حماية الوالدين .

إن الأطفال الصغار لا يستطيعون الكلام أو فهم الكلمة المنطوقة ولكنهم يدركون بصورة غائمة الإتصال اللفظى وغير اللفظى الذى يدور حولهم . وهذه القدرة على إدراك الحالات النفسية . (المزاجية) وإتجاهات الآخرين (الإيمائية) Empathy ، نقول إن هذه القدرة أمر شائع بين جميع الأطفال الصغار . فالأم التى ترضع رضيعها وتغمغم قائلة : «لماذا تزوجت هذا الرجل الفظيع ! لقد تورطت الآن مع هذا الرضيع! كل ، هيا ، كل إن ماما ليس لديها وقت !» إن تعبير وجه هذه الأم ونبرة صوتها سوف تنقل إلى الطفل الرضيع العدائية التى لا قبل له بمجابهتها .

وإذ ينمو الطفل فى جو نفسى ملائم وآمن ، فإن الأنا Ego يأخذ فى النمو ويصبح تدريجيا أكثر إستعداداً لمواجهة الإحباطات والضغوط النفسية التى لا مفر منها . إن الأنا يعد درع حماية نفسية وجهاز تحكم يمكن الفرد من درء بعض النكبات ؟ وأهم من ذلك ، إنه يمكنه من التحكم فى حفزات إلهى Id، وتجنب المتاعب التى لا داعى لها .

وخلاصة القول ، أن نفس ضربات المطرقة التى تستطيع أن تهشم سطحاً زجاجياً لن تستطيع سوى أن تصيب الحديد المطاوع إلا بغور طفيف . ولذا ، تلزم حماية الأطفال الصغار بدرجة كافية حتى يشبوا ويزدادوا قوة ويصبحوا مستعدين لمجابهة الإحباطات والضغوط النفسية الحتمية التى تنطوى عليها الحياة .

الفصل الرابع

الطفــل الحــابي

ســن نعــم .. ولا

تجلب السنة الثانية تغيرات هامة للغاية فى حياة الطفل . فهذا هو الوقت الذى يفطم فيه الطفل من ثدى أمه ويتعلم المشى والكلام ويستكشف خبرات وأشياء جديدة . وإذ يبدأ الطفل الحابى فى الإستمتاع بقوته وقدراته الجديدة ، فإن على أبويه أن يفرضا حدوداً وقيوداً على سلوكه ، بما فى ذلك عملية التبول والإخراج اللتان كانتا من قبل طليقتين . ويمتلىء العامان الثانى والثالث من حياة الطفل بالإكتشاف والمغامرة ، من قبيل جذب مفرش المائدة ، وسكب اللبن واللعب بالطعام ، ولكن يلزم على الطفل ، فى الوقت نفسه ، أن يجابه مطالب الأم التى لم يعهدها من قبل وغير المتوقعة تماماً فيما يتعلق بالتحكم فى عمليتى التبول والإخراج.

ومن الممكن أن يصبح التدريب على النظافة Toilet Training خبرة صدمية للأم والطفل ما لم تتم لمعالجة الأمر بطريقة صحيحة . فإن بعض سمات الشخصية السلبية وحالات القلق تنشأ فى هذه المرحلة الإستية من التطور النفسى. وعادة ما يستمد الأطفال فى العام الثانى أو الثالث من حياتهم لذة هائلة من التبرز، ويتعلمون كيف يزيدون من لذتهم بتأجيل عملية الإخراج ، وما يصاحب هذا من إثارة الأغشية المخاطية للمستقيم .

ويقرر فرويد فى «الطبعة المعتمدة للأعمال النفسية المكتملة (المجلد رقم ١٦ ، صفحة رقم ٣١٥) :

يشعر الأطفال بلذة عند إفراغ البول ومحتويات أمعائهم ، وسريعاً ما يسعون جاهدين إلى إحداث هذه الأفعال كيما يخرجون بأقصى قدر ممكن من الإشباع المصاحب لإثارة أغشية هذه المناطق الشبقية... ويتدخل العالم الخارجى كعقبة عند هذه النقطة ، وكقوة معادية تعترض رغبة الطفل فى الإستمتاع بهذه اللذة .. فليس

له أن يتبرز كلما يحلو له ، وإنما فى أوقات يحددها غيره من الناس ... وهكذا يجد إنه مطالب أولاً بإبدال اللذة بالقيمة والإعتبار فى عيون الغير».

وبحسب رأى فرويد ، فإن الطفل يدرك برازه على أنه جزء من جسمه ولا يرغب فى التخلى عنه . وعادة ما يقاوم الطفل مطالب أمه ، وقد يحاول أن يمارس تحكمه المطلق على تحركاته . ويسلك الكثير من الأطفال بطريقة عدوانية عند الإخراج ، مؤلفين ، بذلك ، بين الليبيدو والكراهية فى الشبقية الأستية وذلك بالإمساك السارى وطرد البراز . وتعد مقاومة التحكم فى عملية الإخراج (التدريب على النظافة) تعبيراً عن التمرد على الراشدين .

ويبدو أن المرحلة الأستية يكتنفها تناقض وجدانى آخر بالإضافة إلى ظاهرة الطرد – والاحتجاز Expulsion-retention . فالذكورة والأنوثة يميزهما ، فى هذه الرحلة ، الإيجابية والسلبية Activity and Passivty على التوالى . وقد تطور الحفزات الذكرية من قبيل حب النظر للموضوعات الجنسية (النظارية) Scoptophilia ، والرغبة فى تطويع الغير والسيطرة ، نقول قد تتطور الحفزات الذكرية حتى تبلغ درجة القسوة السادية . ومن ناحية أخرى ، فإن الحفزات الأنثوية عادة ما تمثل رغبة سالبة Apassive desire مرتبطة بالمناطق الشبقية الأستية والأنثوية . فمن الممكن إثارة المستقيم بسهولة بتقبل جسم غريب يدخل فيه وقد يؤدى هذا التناقض الوجدانى المتمثل فى الطرد الذكرى – الإيجابى من ناحية والإستقبال الأنثوى – السالب لجسم غريب من ناحية أخرى ، نقول إن هذا التناقض الوجدانى قد يؤدى إلى إضطراب Confusion الأدوار الجنسية فى الرشد .

وقد اقترح أبراهام Abraham فى أبحاث مختارة Selected Papers صفحة ٤٣٢ تقسيماً فرعياً للمرحلة الأستية بحيث تنقسم هذه المرحلة إلى مرحلة أستية – طردية Anal-expulsive وأخرى أستية – احتجازية Anal-retentive ويستمتع الطفل الصغير فى المرحلة الأبكر وهى المرحلة الطردية باللذة السادية للطرد . ويشهد التراث الشعبى واللغة العامة الدارجة على هذين المثلين الأستيين – العدوانيين Anal aggressive Tendencies ، الذين نجدهما بصورة واضحة فى اللغة البذيئة التى يستخدمها المراهقون بعض الراشدين . أما فى المرحلة اللاحقة ، وهى المرحلة الأستية – الاحتجازية ، فإن الطفل قد ينشأ لديه تعلق بالبراز. فالبراز، بالرغم من كل شىء ، وهو أول شىء يمتلكه الطفل ويمكن أن يقدمه لأمه الحبيبة ، وبهذا المعنى فإنه النمط الأولى لأى هدية ، وللذهب والنقود فيما بعد . أما فى

الأحلام ، فإن البراز قد يرمز للأطفال الرضع ، وذلك لأن الأطفال غالباً ما يعتقدون أن الميلاد عملية Process تشبه الإخراج . وبالإضافة إلى هذا ، فإن الأطفال غالباً ما ينظرون إلى القضيب على أنه مماثل لعمود البراز الذى يملأ القناة المخاطية للأمعاء الغليظة .

وعادة ما ينظر إلى المرحلة الأستية – الإحتجازية على أنها مصدر ومنبع الرقة Tenderness ، والتى تعرف على أنها الرغبة فى المحافظة على الشىء ورعايته. ولقد تقبل فرويد إقتراحات إبراهام بصدد هذه النقطة وأسهب فى شرح مفهوم الرقة على أنه مختلف عن النمط الأستى للحب . فالبرغم من أنه يبدو أن الرقة تنبع من الرغبة فى الإحتفاظ والحفاظ على البراز ، فإن الرعاية تمتد تدريجياً لتشمل كل الموضوعات المثيرة للذة ، وتتحول (أى الرعاية) إلى تقدير الأم التى يرغب الطفل فى الإحتفاظ بها والحفاظ عليها كمصدر للإشباع فى المستقبل . وذهب إبراهام إلى أن «لذة الإحتجاز» Retention Pleasure تفوق «لذة الإخراج» Elimination Pleasure . ومع إنتشار الرقة ، يبدأ الطفل فى العناية بما يملكه، ورعاية الحيوانات المنزلية الأليفة التى يعاملها بعناية ورقة .

إن الطريقة الخاصة التى تنتجها الأم فى تدريب الطفل على النظافة Toilet Training ومشاعرها إزاء التبرز يمكن أن تكون لها آثار بعيدة على تكوين سمات وقيم بعينها لدى الطفل . وعلى سبيل المثال ، إذا كانت الأم صارمة وقامعة فى إنتهاج وسائل تدريسها للطفل على النظافة ، فإن الطفل قد يصر على الإحتفاظ بالبراز ، ويصاب بالإمساك . وإذا عم هذا الأسلوب من رد الفعل مسالك أخرى ، فإن الطفل قد ينشأ لديه ما يعرف بالشخصية الإحتجازية Retentive Character، بمعنى أن يصبح عنيداً وبخيلاً . وإذا لقى طفل آخر نفس الإجراءات القمعية ، فإنه قد ينفس عن غضبه الشديد بالتخلص من برازه فى أوقات غير ملائمة بالمرة . وعادة ما ينظر إلى هذا على أنه النمط الأولى لكل ضروب السمات الطردية Expulsive Traits ، من قبيل القوة «والتدميرية العارمة» ، ونوبات الإنفعال ، وإفتقاد النظام والترتيب ، ومن ناحية أخرى ، فإن الأم إذا ما توسلت إلى طفلها كيما يتبرز، وأسرفت فى مدحه عندما يفعل ، فإن الطفل عادة ما يكتسب فكرة إن كل النشاط المتعلق بإنتاج وإخراج البراز على قدر هائل من الأهمية .

إن الطريقة العقلانية تعد أفضل طريقة واقعية وعملية فى تدريب الطفل على النظافة . فالأم يجب عليها أن تتبع الإيقاع البيولوجى الطبيعى الخاص بطفلها.

فيجب عليها ألا تبدأ التدريب على النظافة قبل أن يكون الطفل مستعداً له ، بغض النظر عن إرتياعها لأن طفل جارتها الذى يصغر طفلها بستة أشهر كاملة قد تم تدريبه على النظافة ، بينما لا يزال طفلها «يوسخ كوافيله».

إن بعض الأطفال ينضجون أسرع من غيرهم ، ولكن البطء فى معدل النمو والنضج لا يعنى بالضرورة إن الطفل متخلف عقلياً . إن الكثير من الأفراد الموهوبين يتطورون ببطء ولكنهم يبلغون فى النهاية ، مستوى أعلى بكثير من المستوى الذى يبلغه ذوو المعدل السريع فى النضج . إن السرعة ليست عاملاً حاسماً وجوهرياً فى نمو وتطور الطفل ، ويلزم ألا نستعجل الأطفال وينطبق هذا النقد الشديد ضد إستخدام قواعد تعسفية على كل جنبات حياة الطفل ، سواء أكانت المشى ، أو الكلام ، أو التحكم فى الإخراج والتبول ، أو أى شىء آخر .

إن الأم الحكيمة هى التى تدرك أن أى تعجل لا داعى له قد يخيف طفلاً ليس مستعداً للقيام بالأشياء التى ترغب أن يقوم بها ، فيلزم عليها أن تراقب سلوك طفلها وإن تستعمل حصافتها فى تقييم مدى إستعداد الطفل للقيام بالوظيفة الجديدة Function . وليس هناك ما يعيب محاولة تدريب الطفل على القيام بنشاط جديد لأول مرة ، بشرط ألا تتوقع الأم نجاحاً فورياً . وألا تصب على الطفل جام غضبها عند إخفاقه . فيلزم ألا تستخدم الأم يداً حديدية عند تدريب الطفل على المشى والنظافة . ويجب أن تعطى الأم الفرصة للطفل لكى يفعل ما تريده أن يفعل. وإذا حالفه التوفيق ، فإنها يجب أن تمتدحه ، ولكنها يجب أن تدرك أن النجاح فى بادىء الأمر ليس ضماناً لإستمرار النجاح . فالتعلم عملية تقوم على المحاولة والخطأ Trial and Error ، ولم يحدث أن أى شخص قد تعلم النسخ على الآلة الكاتبة ، أو العزف على البيانو من أول محاولة ، وينطبق هذا ، بالتأكيد ، على محاولة الإحتفاظ بالتوازن أثناء عملية المشى ، والتحكم فى عملية الإخراج .

وعندما تلاحظ الأم أن الطفل يقوم بعملية الإخراج فى نفس الوقت تقريباً كل يوم ، فبمقدورها أن تضعه على «قصرية» أو مقعد تواليت خاص .

إن الأطفال صغار السن محبون للإستطلاع ويعجبون لما يخرج من مؤخرتهم، وقد يحبون أن يلعبوا ببرازهم ، أو يلمسوه أو يلطخوا أنفسهم به . ويجد الأطفال أن هذا أمر محظور عليهم ، ولكن التهديدات والعقوبات قد تؤدى إلى مخاوف وحالات قلق خطيرة .

إن شد سيفون التواليت وإختفاء البراز قد يولد خوفاً من الإبادة(١) . (أنظر القسم السابع) وذلك لأن الطفل فى سن الحبو ينظر إلى برازه على أنه جزء من بدنه وقد يخشى إنه هو أيضاً سوف تجرفه مياه السيفون بعيداً . وفى معظم الحالات نجد أن الطمأنة التى تقدمها الأم تكون كافية للتغلب على هذا الخوف، ولكن ليس هناك من سبب يدعو إلى إكراه طفل خائف على الجلوس على تواليت للراشدين بينما يمكن أن تقوم «قصرية» بنفس الغرض من أجل تدريبه على النظافة .

إن أى إتجاه قمعى وعقوبى من جانب الأم من شأنه أن يحول التدريب على النظافة إلى صراع قوة لا معنى له فالطفل الخائف يتشبث ببرازه كما لو كان حياته الغالية وتنشأ لديه تدريجياً سمات الشخصية الإحتجازية ، العنيدة ، والإقتصاد فى الإنفاق . وتصبح الأم البائسة ، أكثر حنقاً وضجراً Irritable وتزاد قسوة عقابها ، إلى أن ينتهى الأمر بأن يصاب الطفل المرتعب بالخوف من الإخراج . ولا يستطيع بعض الأطفال الإستغراق فى النوم بسبب خوفهم من فقدان تحكمهم فى عملية الإخراج أثناء النوم .

إن الأمهات العقلانيات هن اللاتى لا تتوقعن نتائج سريعة . فبمقدور الطفل فى سن الحبو أن يكون «طفلاً نموذجيا» ، لفترة ما ، ويقوم بعملية الإخراج وفق توقعات الأم . وفجأة نجد أن الطفل ينكص ويوسخ نفسه بطريقة التنبؤ بها إلى أبعد درجة . ويجب على الأم أن تتقبل هذا النكوص بهدوء وأن تفهم أن عملية النضج عملية صعود وهبوط متكرر . ويجب عليها ألا تنفعل إزاء الإخفاق المتكرر ، وإنما يجب أن تشجع وتمتدح كل نجاح يحققه الطفل . إن الطفل الصغير الذى ينمو فى جو نفسى يسوده التقبل والود دونما تهديدات ومخاوف من العقاب سوف يتعلم السيطرة الكافية على الذات .

إن الأطفال الصغار فى سن الحبو ليسوا ملائكة ، وما لم يتصرف الآباء بطريقة حازمة ولكنها تتسم بالحنان والتفهم ، فإن هذه المرحلة من النمو النفسى ستكتنفها صراعات ، ومخاوف وضروب قلق لا داعى لها . إن معاقبة الطفل لعجزه عن التصرف وفقاً لتوقعات الآباء سوف تسهم لدرجة كبيرة فى نشأة مخاوفه واحساسه بعدم الكفاءة . ويلزم أن يقر فى أذهان الآباء أن المتوسطات الإحصائية دقيقة على الورق فقط، وأن لكل طفل سرعته الخاصة به فى النمو والتطور .

---

(1) Fear of Annihilation .

ومن الواضح أن الطفل فى سن الحبو يرغب فى أن يجمع بين الحسنتين فلديه الرغبة والإستعداد للمخاطرة بالدخول فى «النمليات» ولكن بشرط وجود أمه التى تقدم الحماية بالقرب منه . فهو جرىء طالما تأكد من وجود حماية ، وتقبل والديه . وفى اللحظة التى تغيب فيها أمه عن بصره ، فإن كل شجاعته تذهب هباء منثوراً .

إن معظم المخاوف فى السنة الأولى لحياة الطفل فطرية ، ويستمر بعضها لبضع سنوات ولا تختص المخاوف المرتبطة بالضوضاء المفاجئة العالية، والغرباء ، والتغيير ، والإنفصال (عن الوالدين) ، فى السنة الثانية أو الثالثة من حياة الطفل . وعلى العكس من ذلك ، فإن بعض هذه المخاوف يصبح أكثر تواتراً ، فمع تحسن وزيادة القدرات الإدراكية للطفل فى العام الثانى والثالث ، نجد أن الطفل يتعلم من خلال تقليده للراشدين ومن خبرته الخاصة .

ويعد الخوف من الغرباء ، ومن التغير ، ومن الإنفصال (عن الوالدين) أكثر المخاوف تواتراً فى هذا السن .

الخوف من الإنفصال

يمكن القول بأن الخوف من الإنفصال يعتبر أشد المخاوف وطأة فى السنة الثانية والثالثة من العمر . فالطفل في هذه السن ينشأ لديه تعلق عميق بأمه ، وأبيه، وبيته ، وسريره ، وكرسيه ، ونجد أنه يصر على إستمرارية ودوام الأمور على ما هى عليه . ولعل هذا السن أكثر الأعمار تحفظاً ، فأكثر الأطفال جسارة وجرأة لا يشعرون بالأمان إلا عند التشبث بما يعرفونه بالفعل .

وإذا كان من اللازم أن تذهب الأم إلى العمل ، فإنها يجب أن تدخل جليسة الطفل ، أو أى قريبة أو مربية فى حياة الطفل بالتدريج ، وأن تجعلها تحضر إلى البيت وهى (الأم) لإنزال فيه كيما تهيىء للطفل فرصة خلق علاقة ألفة بينه وبين التى ستقوم برعايته فى غيابها .

ومن الممكن أن يكون العلاج بالمستشفى خبرة صادمة Shocking experience وذلك لأنه يمثل أسوأ ثلاثة أمور هى : الإنفصال ، وتغيير البيئة ، وتهديد الألم البدنى . ولذلك ، فمن المستحسن أن تبقى الأم بالمستشفى مع الطفل المريض وأن تحضر إليه لعبته المفضلة التى كان يلعب بها فى بيته . وقد يكون من المستحيل تجنب الألم ، ولكن وجود الأم وطمأنتها الهادئة سوف تخفف من وطأة

الألم . وقد تتسبب أم مفرطة فى القلق على طفلها ، دون قصد منها ، فى زيادة مخاوف الطفل ، كما أن سلوكها الذى يتسم بالحماية الزائدة قد يثير الهلع فى قلب الطفل .

الخـوف من الإبـادة

يظهر الخوف من الإبادة فى العام الثانى أو الثالث من العمر إذ تتحسن قدراته الإدراكية ، ويصبح قادراً على ملاحظة أن هناك أشياء تختفى . وكم من طفل صغير تملكه الخوف من أن يختفى ويذهب إلى المجارى عندما يرى أن الماء يختفى فى الحمام ، وإختفاء البراز من التواليت قد يولد فى الطفل الخوف بأنه هو أيضاً سوف يجرف مع البراز .

إن الخوف من الإبادة ، بقدر ما هو غير عقلانى ، يعتبر فى حقيقة الأمر خوفاً من الموت يلزم عدم السخرية منه أو السخط عليه ، فالطفل الصغير لا يحتاج إلى تفسيرات عليه وإنما إلى إحتضانه وقبلة وكلمات قليلة تهدىء مخاوفه. (أنظر الفصل السابع) .

الخوف من الدخول في النوم

هناك أسباب متباينة للخوف من النوم . ومن المحتمل أن يكون الخوف من الإنفصال والخوف من التبرز والتبول اللا إرادى أثناء النوم أكثر الأسباب تواتراً .

ويؤدى النقد والعقاب إلى زيادة مخاوف الطفل فى سن الحبو . وقد يخاف الطفل من أن يتعرض للنبذ ، والهجر ، أو إعطائه للغرباء للتخلص منه . وقد يثير والداه حنقه وقد يخاف من حنقه هو .

ولن تدوم هذه المخاوف طويلاً إذا تحلى الوالدان بالصبر وهدءا من روع الطفل ويقيا معه بالبيت حتى ينام . وقد يخفف وجود لعبة الطفل المفضلة من خوف الطفل .

الخوف من الحيوانات والمحركات

يميل الأطفال فى سن الحبو إلى الإعتقاد بأن الحيوانات المنزلية الأليفة ، واللعب Toys ، والأشياء التى لا حياة فيها ، لها نفس إفكار ومشاعر الكائنات البشرية . وقد يخامر الطفل شك فى أن الكلب أو القطة تحبه أو لا تحبه ، أو أن الدب اللعبة أو الدمية تشعر بالبرد أثناء الليل ، أو أن اللعب تشعر بالوحدة وتبكى لأنها تريد أن تنام فى سريره الصغير . وتعد المكنسة الكهربية ذات الضجيج العال ألد عدو للطفل فى هذه السن ، ولا يحب الطفل أن يحبس فى دولاب مثلاً، ولكنه يثور غضباً عندما يفتح له الدولاب ليخرج منه .

إن كل هذه المخاوف وغيرها من التى سيرد وصفها فى الجزء الثانى من هذا الكتاب تتطلب تفهم الآباء وحمايتهم ، ولكنها لا تتطلب الحماية الزائدة . Over Protectiveness .

معالجة مخاوف الأطفال الحابين

هناك طريقتان رئيسيتان يجب ألا نتناول Handle مخاوف الطفل فى سن وهما العقاب عند طرف أقصى والحماية الزائدة عند الطرف الأقصى النقيض . إن البراعة العنيدة للطفل فى سن الحبو يمكن أن تطيح بصواب أكثر الأمهات تعقلاً فعندما يحين وقت النوم ، نجد أن الطفل الذى يخاف النوم (فهو يخامره شك فى أن والديه سوف يخرجان بمجرد أن يغمض عينه) سيذهب إلى الحمام كل بضعة دقائق ، أو يطلب من والديه – فجأة – رشفة إضافية من اللبن . وليس هناك ما يعيب أن نوضح للطفل الحدود التى يلزم ألا يتعداها بصوت هادىء ، وحازم ، وودود إن الطمأنينة الذاتية للآباء تجعل الطفل يشعر إنه أكثر أماناً ، [illegible] غضبهم يجعله أكثر خوفاً وكدراً .

إن نفاذ الصبر . أو حدة الطبع ، أو الغضب من جانب الوالدين غالباً ما يدركه الطفل على أنه نبذ ورفض تام له . ففى هذه السن لا يملك الطفل إلا أن يشعر بالإرتعاب والوحدة ، حتى ولو كان والداه فى حجرة أخرى . ويحفزه الخوف من أن يتخلى عنه والداه إتيان أمور تضايقهما ، ولكن كل ما يطلبه هو طمأنته وتأكده من أنهما لن يتركاه وحده .

إن الإنفجار غضباً لدى طفل مرتعب يعد معادلا لمعاقبته لمجرد أنه لا يشعر بالأمان ، ولأنه يعتمد على والديه بصورة مفرطة . ومن المؤكد أن العقاب لن يجعله أكثر أماناً وإستقلالاً ، وإنما سيجعله أكثر تبعية وإعتمادية على الوالدين . إن الأطفال الذين يتلقون قسطاً وافراً من الحب والطمأنة يعدون أفضل إستعداد لمواجهة الحياة بمفردهم فيما بعد . إن الطفل الذى ينعم بتقبل والديه ويشعر بالأمان ، لايبالى إذا ما ترك وحده فى دار حضانة لساعات قليلة ، أما الطفل غير الآمن فإنه يتشبث بتلابيب أمه (أنظر الفصل الخامس) . وبعبارة أخرى ، فإنه كلما زاد حظ الطفل من الطمأنة ، كلما قل إحتياجه لها فى حياته اللاحقة . وقد يحتاج الأطفال الذين لا يشعرون بالأمان إلى الحماية لسنوات وسنوات .

أما عن ثانى أسوأ طريقة لتناول مخاوف الطفل – بعد العقاب – فهى الحماية الزائدة Over - Protection . إن الطفل يحتاج إلى والدين يتسمان بالقوة والود (أنظر الفصل الأول والثانى) .

إن الآباء الضعفاء ، غير القادرين على إتخاذ القرارات ، والقلقين Worrisome يضعفان من إحساس الطفل بالأمان . وكذا تفعل الحماية الزائدة . إن الأطفال فى سن الحبو ليس من السهل التعامل معهم ، وقد تشعر الأم الضجرة بالذنب لتعنيفها للطفل ثم تحاول بعد ذلك أن تعوض هذا بتقديم الحماية الزائدة . وغنى عن البيان ، إن الحماية الزائدة تزيد من مخاوف الطفل ، وذلك لأنه إذا قلقت الأم إلى هذه الدرجة ، فلا بد أن الأمور سيئة للغاية(١) .

ويلزم ألا يتحقق ويتم التدريب على النظافة على حساب الصحة النفسية للطفل وذلك عندما يصاب الطفل بقلق لا داعى له . فإذا رفض الطفل الذهاب للنوم بسبب خوفه من «توسيخ» أو تبليل فراشه ، فإنه يجب طمأنته والتأكيد له من أن الأمور على ما يرام ، وإن إخفاقاً طفيفا هنا أو هناك لا يهم على الإطلاق.

إن بعض مخاوف الطفولة عقلانى ويساهم فى تحقيق التكيف فى المستقبل . فأى خوف من خطر حقيقى يعد نافعاً ويجب تشجيعه بدرجة معقولة . وإذ ينمو الطفل ويتعلم المزيد عن بيته ، فإن مجال مخاوفه يتسع .

ومن المؤكد أن كل المخاوف ليست مفيدة وتساعد على تحقيق التكيف .

(١) هكذا يعتقد الطفل (المترجم) .

فبعض مخاوف الطفولة ، وخاصة المخاوف المرتبطة بالكائنات المتخيلة ، عديمة النفع بل وضارة أيضاً وتبقى بعض المخاوف إلى مراحل من النمو تفقد فيها كل نفع لها ، بمعنى أن لها ما يبررها فى الطفولة الباكرة ولكنها تصبح عديمة النفع بل نكوصية فى السنوات اللاحقة . إن الآباء هم رعاة الأطفال ، فهم يراقبونهم وهم ينمون ويمدونهم بكل الرعاية والحب الضروريين للنمو السوى .

(إقرأ المزيد عن الآباء فى الفصل الثامن) .

الفصل الخامس

سنوات ما قبل المدرسة

PRE - SCHOOL YEARS

الخبرات الجديدة :

إن مخاوف الأطفال تنشأ وتختفي ، ولكن ٩٠ ٪ تقريباً من الأطفال تنشأ لديهم مخاوف تتناسب وأعمارهم . فأطفال الثالثة ، والرابعة ، والخامسة يتمتعون بحياة أخيولية خصبة تولد فيهم الخوف من الكائنات المتخيلة . وهم قادرون أيضاً على إسقاط مشاعرهم على الغير ، والتوحد مع أى شيء يرونه، ويعيشون بضعة مخاوف جديدة .

ويعد بعض هذه المخاوف عقلانيا . ومن الطبيعى أن الآباء يحذرون الأطفال من وضع أصابعهم فى «الفيشة» ، ومن الإتكاء خارج النوافذ فى العمارات العالية ، ومن اللعب بالسكاكين الحادة ، وأعواد الثقاب ، ومن إلتقاط الزجاج المكسور ، وما إلى ذلك إلى آخره . وهم يحذرون الأطفال من معاكسة الكلاب ، أو محاولة الإمساك بالنحل ، أو الإقتراب الشديد من موقد ساخن. وهم لا يسمحون للأطفال بتتبع الغرباء فى الطريق العام أو فى الملعب ، كما يحذرونهم من عبور الطريق وإشارة المرور حمراء . وتهدف كل هذه التحذيرات إلى توعية الطفل وتبصيره بالأخطار الحقيقية .

ويمكن القول بأن الأطفال فى هذه السن أبعد ما يكونون عن الواقعية ، فهم غالباً ما يخافون من أخطار غير حقيقية بينما لا يعيرون الأخطار الحقيقية سوى القليل من إهتمامهم . ولا يكترث الكثير من الأطفال بالتوجيه الأبوى ويخاطرون بإلقاء أنفسهم فى مواقف لا تعود عليهم إلا بالضرر والأذى . وفى الوقت نفسه ، فإنهم يميلون إلى إقتناء مجموعتهم الخاصة من المخاوف اللاعقلانية .

وللأطفال فى سن ما قبل المدرسة مخاوف جمة . فهم يخافون الحجرات المظلمة، والضوضاء الغريبة ، وعربات إطفاء الحريق ، والغرباء ، والأطباء ،

والمستشفيات والحيوانات (وخاصة الكلاب الكبيرة والثعابين) ، وأحلامهم ، كما يخافون السخرية ، والسحر ، والإصابة بجروح ، والإصابة بأى أذى ، وهناك أيضاً خوفهم من أن يموتوا ، وخوفهم من العفاريت ، والأشباح ، «والبعابع» ، والقصص المرعبة ، والأفلام المرعبة ، وعدد كبير من الأشياء (من قبيل المكانس الكهربية) التى يمكن أن تصيبهم بأذى بأى حال من الأحوال .

المخاوف المتلاشية والمتزايدة :

يوجد إنحسار تدريجى فى مخاوف معينة من سن الثانية وحتى السادسة ، بينما تظهر مخاوف جديدة . فخوف الطفل من أن يترك بمفرده ، مثلا ، يبدو أنه أشد المخاوف فى الرابعة من العمر ، وعادة ما يتلاشى هذا الخوف فى العام السادس.

ويخاف معظم الأطفال فى هذه السن (الثانية) من الحجرات المظلمة ويبلغ هذا الخوف ذروته فى العام الرابع ، ثم يخبو بعض الشيء فى العام الخامس، ويختفى فى العام السادس فى معظم الحالات .

ويبلغ الخوف من الغرباء درجة عالية فى العام الثانى والثالث من العمر ثم يهبط ببطء فى العام الرابع والخامس . أما فى العام السادس ، فإن الخوف من الغرباء يكون قد إختفى من قلوب معظم الأطفال ، فقد أصبحوا الآن أكثر إنتقائية ، وبمقدورهم التفرقة بين شخص لطيف وآخر سيىء ، كما يساعدهم التعرض المتزايد للأطفال الآخرين وللراشدين على خفض هذا الخوف .

أما الخوف من الثعابين فيزداد مع تقدم عمر الطفل ، ويبلغ ذروته فى العام الرابع ، ولكنه يستمر أكثر من هذا السن بكثير .

ويبلغ الخوف من الكلاب الكبيرة أعلى نقطة له فى العام الثالث من عمر الطفل ، ولكنه قد يبقى لعامين أو ثلاثة .

الخوف من الإنفصال :

يعد الخوف من الإنفصال من أكثر المخاوف شيوعاً فى هذه السن . فالطفل يعرف الآن على من يمكنه أن يعتمد ، وينمى تعلقاً قوياً بوالديه ، وأجداده ، أو أفراد آخرين من العائلة ، وبدائل الأبوين .

ويتسم الأطفال فى هذه السن بحب التملك والغيرة . وقد يطالب الطفل بكل إهتمام أمه ، أو مربيته ، أو جليسته ، ويصر على أن يد أمه – التى تخصه هو – يجب ألا تعانق أو تحمل طفلاً ، أو أخا ، أو قريباً ، أو أى شخص آخر. وعندما يأتى الأصدقاء أو الأقرباء للزيارة دون سابق موعد ، فإن الطفل قد «يغضب» إذا ما قبلت أمه أو قبل أبوه الضيف الثقيل الدخيل .

إن حب التملك سمة نفسية سوية تماماً وليس ثمة ما يدعو إلى تثبيطها . إن الناس الذين لا يهتمون بشيء ولا يشعرون بأن أى شيء يخصهم يعدون ريشاً فى مهب الرياح . إن التملك يلعب دوراً هاماً للغاية فى النمو السوى للطفل . وإذ يكتشف الطفل الصغير بدنه ، فإنه يشعر بمتعة بالغة كلما إكتشف جديداً «هذا هو أنا» ، «سمير» الصغير أو «منيرة» الصغيرة ، هذه يدى ، هذا أنفى ، هذه أصابع قدمى » . إن هذا الوعى بالذات Awareness of oneself يعد مفهوماً صميمياً فى تطور صورة البدن Body-image والأنا عند الطفل ، وهو (أى الوعى بالذات) علامة صحية .

ومن الأهمية بمكان أن نهيىء الفرصة للطفل كيما تتراكم ممتلكاته الصغيرة الخاصة به ، وأن يطور وينمى تعلقاً بدولابه ، وكرسيه ، وركن خاص به . فلنتركه يعنى بممتلكاته الصغيرة ، فكلما يشعر بأنه المسئول عن الأشياء التى تخصه ، كلما زاد إحساسه بالأمان وتعتبر أى لعبة مفضلة جزء من النمو النفسى السوى له .

وليس من العقلانية فى شيء أن نتوقع من طفل فى هذه السن أن يعتنق المثاليات الإشتراكية عن الملكية المشتركة . فيلزم أن يقيم الطفل دعائم شخصيته أولا قبل أن يصبح قادراً على المشاركة والعطاء . إن حبه الأنانى للتملك ليس غير سوى ، فحتى الراشدين حسنى التكيف ليسوا دائماً على إستعداد لمشاركة ممتلكاتهم مع الغير .

وإذ يكبر الطفل وينمى تعلقاً إنفعالياً بوالديه ، وأقربائه ، وجيرانه ، وأقرانه ، فإنه سوف يتطوع من تلقاء نفسه بقدر محدود من المشاركة والعطاء، بين الحين والآخر. وقد يقدم قطعة من الحلوى لأمه أو «رفيق لعبة» ، وخاصة إذا ما عاد عليه كرمه بمكاسب ، وإذا شهر بالحب والأمان فى وجود الآخرين.

إن الحب ذاته تملك وخصوصية ، وهؤلاء الذين يحبون لا يودون أن يروا

أحداً يشاركهم أحبائهم ، كما أنهم لا يرغبون فى مفارقتهم . إن الذين يمارسون تبادل الزوجات والأزواج لا يهتمون بعضهم البعض . ومثل هذه الإرتباطات العارضة لا تدوم طويلاً . إن الزيجات المفتوحة هى الخطوة الأولى للزيجات المحطمة ، فالذين يحبون حقاً ليسوا تواقين للتخلى عن الوثاق الذى يربطهم بأحبائهم .

وفى الظروف السوية ، نجد أن الأطفال يتعلقون بآبائهم ، وأقربائهم، وأصدقائهم، ولا يريدون أن يشاركهم فيهم أحد . والحكماء من الآباء هم الذين لا ينتقدون هذا التملك ، وإنما يجدون السبيل إلى طمأنة الطفل الحساس والتأكيد له على أنهم لن يتخلوا عنه إطلاقاً ، وبذلك يساعدونه بطريق غير مباشر على قهر خوفه من الضياع Fear of Loss عندما يعبرون عن ودهم لغيره من الناس .

إن الإحساس بعدم الأمان يولد الغيرة الزائدة فالطفل الآمن يشعر أن والديه لن يتخليا عنه ، ومن ثم ، فإنه لا يدرك إهتمامهما بغيره من الناس على تهديد لكيانه . أما الطفل القلق فيحتاج إلى التشجيع ، من قبيل أب يقول له «إننى أحبك كثيراً ، وليس هناك خطأ فى أن أقبل شخصاً آخر . أننى أحبك جداً ، جداً ، جداً ، لأنك أنت إبنى الصغير الظريف » إن كلمات مثل «أنت» و«إبنى» تؤكد أهمية الإنتمائية belongingness وتلطف من المخاوف المرتبطة بهجر الوالدين للطفل (أنظر الفصل الثالث) .

الخوف من الحيوانات والأشياء :

ينشأ لدى الأطفال فى هذه السن خوف من الحيوانات ، وخاصة الكلاب الكبيرة . وليس ثمة سبب للسخرية من طفل مرتعب ، أو إكراهه على الإقتراب من كلب حراسة ألمانى مزمجر ومكشر عن أنيابه والطريقة المثلى الواجب إتباعها فى مثل هذا الموقف هى تقديم «جراء» للطفل كيما يلعب معها ، ومساعدته ، بالتدريج وبمعدله الخاص ، على التعرض لكلاب أكبر فأكبر بالتدريج حتى يكتسب المزيد من الشجاعة .

وعندما يخاف الطفل من الحجرات المظلمة ، فإنه يخاف شيئين : المجهول والوحدة ، ولن يؤدى إكراهه على دخول حجرة مظلمة إلا إلى زيادة مخاوفه . والوالد الحكيم يضىء النور ، ويمسك بيد إبنه الخائف ، ويمشى معه حتى يدخلا

الحجرة ويشير إلى الأشياء المألوفة .

والطفل الذى يخاف يمكن تشجيعه بالتدريج على الغوص فى الماء الضحل فى حمام السباحة . والطفل الذى يخاف المكنسة الكهربية يجب أن نريه مكنسة كهربية و«الموتور» متوقف عن الحركة ، ونريه أجزاءها ، والطريقة التى تعمل بها. إن المعرفة والألفة تلطف من المخاوف .

التأثير الأبوي :

تنشأ بعض مخاوف الأطفال من تقليد آبائهم . وقد أوضحت الدراسات أنه عندما تخاف الأمهات من العواصف الرعدية أو الحشرات ، أو أطباء الأسنان ، فإن من المحتمل أن تنشأ لدى أطفالهن نفس المخاوف . وعادة ماتكون المخاوف التى يولدها الآباء Parent-induced Fears مخاوف طويلة البقاء (أحياناً ما تستمر حتى الرشد) فمن الصعب تماماً أن يخلص المرء نفسه من خوف يبديه الوالدان بصورة ثابتة ودائمة . وغالباً ما نجد أن هذه المخاوف أكثرها تهويلاً ، فإذا كان الوالد القوى يخاف من طبيب الأسنان ، فما الذى يمكن أن يفعله طفل صغير؟

وأثناء ممارستى للعلاج النفسى ، جاءتنى سيدة كانت ترتعب كلما رأت الناس يشربون القوة ، ولم تكن تسمح لزوجها وأطفالها بشرب القهوة أثناء وجودها . وبعد فترة من العلاج إكتشفت أن أمها كانت تخاف القهوة وكانت تعتقد أنها تعوق النمو وتسبب إنكماش العظام والعضلات .

المخاوف الجنسية :

ترتبط بعض المخاوف فى هذه السن بالجنسية . فكل ولد فى الرابعة أو الخامسة من عمره يرغب فى إمتلاك أمه بدنياً ، وهى فكرة يكون قد إستمدها من ملاحظاته أو من تخمينه الحدسى عن الحياة الجنسية . وقد يحاول أن يغويها بإظهاره لعضوه الجنسى لها ، ذلك العضو الذى يفتخر بإمتلاكه . ويحاول الولد أن يأخذ ويحتل مكان الأب ، فبالرغم من أنه يحب ويعجب بوالده ، فإنه ، فى الوقت نفسه يرى فيه منافساً ويرغب فى التخلص منه .

وفى هذه المرحلة يصبح «القضيب» المصدر الرئيسى للأحاسيس اللاذة . وبالإضافة إلى الرغبة فى تلقى المداعبة «اللمس» ، تبزغ حاجة صريحة للسعى

الإيجابى وراء الأنثى وطعنها بالقضيب .

ويدرك الولد الصغير دونيته inferiority بالقياس إلى أبيه الذى يتمتع بقضيب أكبر . ويخاف من أن يعاقبه أبوه لاستمنائه ، لاشتهائه أمه . وإذا كانت الفرصة قد أتيحت أمام الولد لملاحظة الفارق بين الأعضاء الجنسية للذكر والأنثى ، فإن التهديد بالخصاء يصبح حقيقياً وصادماً للغاية . فقد يعتقد الولد أن كل الناس كان لهم قضيب ، أصلاً ، ولكن القضيب أحياناً ما يقطع على يد الأب ذى القوة الموهوبة . ويعد الخوف من الخصاء أقوى بكثير من الخوف (الفمى) من أن يؤكل الطفل ، أو الخوف (الاستى) من فقدان محتويات البدن .

إن مخاوف من الخصاء يرغم الولد على التخلى عن رغبته المحارمية incestuous desire التى تستهدف أمه ويتخلى بعض الأولاد عن الإستمناء masturbation تماماً وينشأ لديهم إتجاه سالب passive يشابه إتجاه الأم .ويخفى هذا الإتجاه وراءه خوفاً وكراهية متزايدين تجاه الأب وغالباً ما يتطور الغيظ من الأب حتى يتحول إلى إتجاه يتسم بالتحدى إزاء كل الرجال الذين يمثلون السلطة وغالباً ما يتحول الود الذى يستهدف الأم إلى علاقة إعتماد عليها ، ورغبة سالبة فى تلقى الحب . وقد يؤدى التعلق الزائد بالأم ، أو بالخصائص الأنثوية، أو التوحد الجزئى بالأم ، نقول أن هذا قد يؤدى إلى تكوين إتجاه نفسى يتسم بالخنوع والخضوع تجاه النساء فى المستقبل .

وقد مرت بى أثناء ممارستى للعلاج النفسى عدة حالات لإضطراب الوظيفة الجنسية فى الذكور مرتبطة بصراعاتهم النفسية فى الطفولة ففى الظروف والأحوال السوية ، يتمكن الأولاد من فض صراعاتهم الجنسية الطفلية من خلال توحدهم مع الأب وتقبل الدور الجنسى الذكرى . وأثناء سنوات المدرسة (الإبتدائية) التى أسماها فرويد «فترة الكمون the latency period يكون الأولاد علاقات وروابط مع الأولاد ويتجنبون البنات ويساعد وجود أب ودود وقوى فى عملية التوحد النفسجنسى psychosexuai identification . وفى بعض الحالات ، فإن ضعف الوالد الذى يبدو واضحاً أمام الإبن ، أو غياب الأب عن البيت ، أو إنعدام إهتمامه بإبنه يحول دون تحقيق عملية التوحد النفسجنسى السوية ويخلق صوراً متباينة من سوء التكيف الجنسى لدى الطفل .

وكان أحد مرضاى ، وهو رجل فى الثلاثين من عمره ، عاجزاً عن تحقيق إنتصاب للفترة المرجوة ، كما كان عاجزا عن القيام بإتصال جنسى سوى ، فأتى إلى عيادتى بغية علاج عجزه الجنسى .

وسرعان ما كشفت الأحلام عن الصراعات الجنسية الطفلية القائمة والتى تحتدم فى أعماقه حلم أن ملكاً على وشك الرحيل عن بلده ، وأن الحزن كان واضحاً على الجميع كان من الواضح أن الملك لم يكن ليعود إلى مملكته مرة أخرى . وكانت الملكة واقفة بمفردها على شاطىء البحر، وهى تبكى . وفجأة ، إتجهت أعين الجميع صوب الحاكم ، كما لو أنها كانت تتوقع منه أن يتولى الملكة برعايته . وأستيقظ الحاكم من نومه مرتعباً .

كان معنى الحلم شفافاً بصورة جزئية ، فقد أعاد تنشيط وإذكار نار الرغبة الأوديبية الطفلية فى التخلص من الأب وإمتلاك الأم – وما أيقظه من نومه سوى خوفه من أن تتحقق هذه الرغبة المحارمية .

ولم يكن خوفه من النساء فى حقيقة الأمر خوفاً من ارتكاب الزنا مع المحارم ومعاقبته على هذا الإثم كانت النساء تحتل مكاناً مرموقاً وعالياً فى نفسه كما لو كانت كل بنت يقابلها هى أمه ، وكانت الفكرة اللاشعورية التى مؤداها أنه يرتكب الزنا مع المحارم هى السبب الكامن وراء ضياع وإنهيار الإنتصاب.

كما كانت أحلام خصاء مرعبة تعاود مريضى هذا أيضاً . ففى كل مرة كانت أحلامه تنطوى على إثارة جنسية ، كان يحدث شيء مرعب ، من قبيل بتر ساقه ، أو فصل رقبته عن جسده ، أو إصابته بأيى إصابة رهيبة .

وفى بعض الحالات عندما تكون شخصية الأم قوية وعدوانية وشخصية الأب ضعيفة فإن الولد الصغير يكبت رغباته فى الإشباع القضيبى تجاه الأم، وبدلا من أن يحاول أن يمتلكها ، فإنه يتوحد معها ويكون مشاعر سالبة تجاه أبيه . وقد تؤدى هذه العقدة الأوديبية السلبية negative oedipus Complex إلى الجنسية المثلية homosexuality .

وليس هناك ما يدعو إلى التكتم على المخاوف الجنسية فمقدور الآباء أن يشرحوا لطفلهم أو طفلتهم أن هذه مخاوف عادية سرعان ما ستختفى .

وفى معظم الأحوال ، فإن الآباء الحازمين والذين يبقون الثقة والطمأنينة فى

نفوس أطفالهم يستطيعون مساعدة الولد الصغير على التوحد مع أبيه ، والبنت الصغيرة مع أمها . إن التوحد مع الوالد من نفس الجنس يساعد إلى حد كبير على القضاء على المخاوف الجنسية الطفلية . ويجب أن يتحقق ويتم القضاء المبرم على المخاوف الجنسية فى فترة المراهقة adolescence ، عندما تتقد فى قلوب الأولاد نيران الرغبة الجنسية العارمة ، وتطيح رغبتهم فى الجنس الآخر بكل الدفاعات وضروب الكف inhibition ، وعندما تولع البنات بالأولاد ويشغلهن حب الأولاد ، بحيث يتحرك كل فرد من أفراد الجنسين تجاه إختيار ناضج طلباً لشريك أو شريكة الحياة (أنظر الفصل السابع) . وليس هناك ما يدعو إلى أن يتردد الآباء فى الحديث عن الجنس ، ولكن يجب أن يتذكروا أن الأفعال أقوى أثراً ووقعاً من الأقوال . فحنانهم المتبادل وإتجاههم العقلانى تجاه أطفالهم سوف يهون ويلطف من مخاوف الأطفال ويوجههم على طريق النضج . وقد تتطلب الحالات القصوى من الخوف الجنسى مساعدة المعالجين النفسيين .

وقد تنشأ لدى الطفل الذى يمارس الاستمناء بصورة متكررة كل أنواع الأخاييل المرعبة . ومثل هذا الطفل يحتاج إلى الطمأنة ، وربما يحتاج أيضاً إلى حياة أكثر إيجابية .

الخــوف مــن المــوت

يعد الخوف خوفاً علمياً يعم جميع البشر ، ولكن معظم الناس لا يفكرون فيه إلا إذا مات شخص عزيز عليهم ، أو إذا مرضوا هم أنفسهم ، أو جرحوا جروحاً ليست بسيطة ، أو إذا كانوا فى موقف خطير ، أو إذا كانوا قلقين أو مكتئبين . ونادراً ما يفكر طفل فى الثالثة ، أو الرابعة ، أو الخامسة من عمره فى الموت ما لم يكن مصاباً بالقلق أو يشعر بأنه غير محبوب ومنبوذ unloved and rejected ولكن ينشأ لدى بعض الأطفال الذين ينعمون بالحب والأمان خوفاً من الموت . فعندما يموت شخص ما فى العائلة ، فإن الأطفال قد يتوحدون معه ، ويعجبون كيف يمكن أن يحدث هذا لهم أيضاً . وفى أوقات الطوارىء وأحداث الشغب ، والحرب ، فإن خوف الأطفال من الموت يزداد بدرجة كبيرة .

وأفضل طريقة لمعالجة هذا الخوف هى طمأنة الطفل ومنحه المزيد من

الإحساس بالأمان ، ومساعدته على أن يكون أكثر نشاطاً وسعادة . إن الموت أمر محتوم لا مفر منه ، ولكن الأطفال الإيجابيون نادراً ما يفكرون فيه .

خوف الطفل من عدائيته هو

يفرط الكثير من الأطفال في تقدير قوتهم في هذه السن ، إلى درجة أن بعض الأطفال يعتقدون أن كلماتهم من الممكن أن تجعل الأحداث تحدث وتحقق.

وقد يدمر هذا الإيمان بقوة سحرية إحساس الطفل بالأمان . فالطفل الغاضب الذى يقول لأحد أبويه : «يا رب تموت أو تموتى ! » قد يخشى أن تؤدى كلماته إلى قتل الوالد ، وينشأ لديه إحساس مرعب بالذنب وخوف من العقاب الشديد .

وقد يذهب بعض الأطفال إلى أبعد من ذلك فلا يخافون الكلمات فحسب ، وإنما يخافون حتى من المشاعر والأفكار التى يضمرونها أيضاً . فهم يخافون من أن إتجاههم العدائى تجاه والد يعاقبهم قد يصيبه بأذى . وإذا تصادف أن مرض الوالد (أو الوالدة) أو أصيب فى حادث ، فإن الطفل قد يلوم نفسه على هذا .

إن أيسر سبيل لطمأنه الطفل أن نشرح له أن كل إنسان يغضب بين حين وآخر ، ولكن هذا لا يعنى أى شيء ، وأنه ما من أحد أصيب بأذى لمجرد أن شخصاً ما كان يكرهه .

المخاوف المتخيلة :

يتسم الأطفال فى سن ما قبل المدرسة بحب الإستطلاع ، فهم يحصررون آباءهم بأسئلة لا حصر لها من قبيل : «ما هذا؟» «لماذا هو هكذا ؟» . وبسبب تركيزهم لإهتمامهم على أنفسهم ، فإنهم ينشدون معرفة الإرتباطات بين ما يدور حولهم وبين حياتهم الخاصة وغالباً ما يتوصلون إلى إستنتاجات بعيدة المدى وغير منطقية تماماً .

وبمقدور الأطفال فى سن ما قبل المدرسة تخيل أشياء ومواقف لا وجود لها وإعزاء نوايا البشر إلى الحيوانات بل وإلى الطبيعة التى لا حياة فيها (الأشياء أو لجماد) . وأحياناً ما يمثل خوف الطفل من «العفاريت» والأشباح خوفه هو من

مشاعره العدائية.

ولا يستطيع الأطفال فى السن ما بين الثالثة والسادسة التمييز بوضوح وبصورة متسقة ، بين الخيال والحقيقة . وقد يخافون من أشياء من خلق خيالهم الخاص ، ولذا ، فليس من المستحسن أن نضيف المزيد إلى مخاوفهم. إن التحذيرات والعقوبات الأبوية . إذا إقتضاها الأمر – يجب أن تكون مقتضبة، وأن تخاطب مستوى فهم الطفل ، من قبيل حرمانه لفترة قصيرة من لعبة ما ، أو متعة بسيطة ، أو ما شابه ذلك ، إن تخويف الطفل بالشرطة ، أو «البعابع» ، أو مختطفى الأطفال يعد أمراً بالغ الضرر لأن هذا ينطوى على تهديد ضمنى بالتخلى عن الطفل ، وهو أسوأ ما يمكن أن يحدث لطفل . علاوة على هذا ، فإن هذا النوع من التهديد يثير الخيال المريض ويدفع بالطفل إلى معاناة حالة من الهلع المستمر وغير الصحى .

إن الأطفال فى هذه السن يتسمون بالحساسية ، ولذلك ، يلزم أن ترأف بعقولهم . فالقصص المخيفة يمكن أن تؤثر تأثيراً ضاراً على صحتهم النفسية ، كما أن أفلام الرعب وبرامج التليفزيون قد تسبب لهم ضرراً شديداً . فالفئران بالغة القوة، والكائنات المرعبة ، وأفراد العصابات ، والساحرات القبيحات قد تكون مسلية بالنسبة لمنتجى البرامج التليفزيونية ولبعض الراشدين غير الناضجين ولكنها تدمر الصحة النفسية للطفل (أنظر القسم رقم ٥٣) .

الإتصال والمخاوف Communication and Fears

إن الأطفال الذين يكشف سلوكهم العيانى عن خوفهم فى أول يوم لهم بدار الحضانة ليسوا ، بالضرورة ، سيئى التكيف . فبعض الأطفال الذين لا يبكون ولا يتشبثون بأمهم أكثر خوفاً من هؤلاء الذين يفعلون هذا . إن أول تعبير عن الخوف لا يشير ، بالضرورة ، إلى صعوبات فى المستقبل ، كما إن التعبير المتكرر عن الخوف لا يثبت ، بالضرورة ، إن الطفل خائف بصفة خاصة . فعادة ما يتلاشى التعبير الصريح عن الخوف مع نمو الطفل . فالطفل فى سن الحبو يجفل فزعاً ، ويصرخ ، ويبكى ، ويهرب ، بينما نجد الطفل فى سن ما قبل المدرسة – إذا كان يؤرقه

الخوف من الأشياء المتخيلة – لا يصرخ ولا يهرب مما يختلقه خياله .

إن الآباء يجب عليهم أن يشجعوا الأطفال على الإفصاح عن مخاوفهم ، فمجرد التحدث عن المخاوف يخفف من وطأتها ويجعلها أقل تهديداً . إن الإتصال الفكرى بين الآباء وأطفالهم يمنع إحساس المرء بأنه يواجه مخاوفه وهمومه وحده كما أنه (الإتصال الفكرى) يحسن العلاقة بين الوالد والطفل ، ويثبت للطفل أنه يستطيع أن يثق بوالديه . إن أى خوف خبىء يمكن أن يولد إزاحة displacement (فوبيا) وقلق anxiety ، بينما نجد أن الخوف الصريح الذى يعبر عنه الطفل يمكن الوالدين من تقديم التفسير العقلانى والتشجيع .

الفصل السادس

الطفولة الوسطي

MIDDLE CHILDHOOD

يوجد فى الطفولة الوسطى (من السادسة إلى الحادية عشر) بعض الإنخفاض فى حدة المخاوف المرتبطة بسلامة البدن ، فنجد أن خوفهم من المرض ، والإصابة، والجراثيم يقل ، كما يقل خوفهم من الأطباء وأطباء الأسنان . ويوجد أيضاً إنخفاض فى شدة الخوف من الكلاب ، والضوضاء ، والظلام ، والعواصف ، كما نلاحظ زيادة فى قدرة الأطفال على تقبل الإنفصال المؤقت عن الآباء . ولا يوجد إنخفاض ذو دلالة فى شدة المخاوف المرتبطة بالظواهر الخارقة للطبيعة من قبيل الأشباح ، والساحرات ، وما إلى ذلك .

وترتبط معظم المخاوف بالمدرسة والأسرة . فالخوف من السخرية من جانب الآباء ، والمعلمين ، والأقران ، بالإضافة إلى عدم الإستحسان والنبذ من جانب الآباء ، نقول إن هذا الخوف يزداد فى هذه السن وقد يكون الخوف الأخير عاملاً مساهماً فى فوبيا المدرسة (أنظر القسم رقم ٥٢) . ويبرز فى مقدمة الصورة الخوف من الفشل فى الدراسة ، والخوف من المعلمين ومن التلاميذ المستأسدين على من هم أضعف منهم .

القلق على الآباء :

يصبح الكثير من الأطفال فى هذه السن كثيرى الإنشغال بصحة آبائهم، ونجاحهم المالى ، وصلتهم بالأقرباء والجيران ، ومكانتهم الإجتماعية . وقد تستفحل ضروب القلق هذه إلى درجة كبيرة بسبب سلوك الآباء ، فالآباء الذين يبدون أمام أطفالهم كمخلوقات يطحنها القلق ، والضعف والعجز يسهمون بدرجة كبيرة فى مخاوف أطفالهم .

ومن الطبيعى تماماً بالنسبة للأطفال فى سن المدرسة (الإبتدائية) أن يصبحوا

واعين بمشكلات الأسرة وأن يقلقوا على آبائهم . وبقدر ما لا يفرض الآباء ضروب قلقهم وإنشغالهم الحاد على الأطفال ، فإن مخاوف الأطفال ستظل فى حدود السوية. ولسوء الحظ ، فإن بعض الآباء يذهبون إلى أبعد مما ينبغى ، فى صلتهم بأطفالهم ، أو يقولون لبعضهم البعض ما يجب ألا يقولوه فى وجود الطفل ففقدان الوالد لعمله قد لا يكون – بالضرورة أمر كارثى ، ولكن إذا ما أبلغ الطفل بهذه المعلومة بطريقة توحى بالموت الفورى جوعاً ، فإن الأمر سيبدو للطفل على أنه كارثة بالفعل . إن الآباء الذين يتبادلون الكلمات الحادة عندما يختلفون فى الرأى بين الحين والآخر ، قد يلقوا فى قلب الطفل بالرعب وتوقع العنف والطلاق .

وعمداً أو عفواً ، قد يتسبب بعض الآباء فى أن يشعر طفلهم بالذنب إزاء منحهم الحقيقة أو المتخيلة . فقد يعتقد طفل حساس فى الثامنة أو التاسعة أن اللوم يقع على عاتقه لأن والده لم يحصل على العلاوة المرتقبة أو لأن العمل التجارى الذى يمتلكه الوالد يتعرض لخسائر . وقد تولد مشاعر الذنب حالة قلق يثير الإضطراب فى نفس الطفل وتعرقل عملية النمو النفسى السوى لديه .

إن المخاوف المرتبطة بالخطر البدنى من قبيل التعرض للإصابة ، أو التسمم، أو الإختطاف ، أو الإضطرار لإجراء عملية جراحية ، نقول إن المخاوف المرتبطة بالخطر البدنى تعتبر مخاوف شائعة تماماً ، وتبقى هذه المخاوف حتى الرشد ، كما أن لها قيمة مرتبطة ببقاء الكائن . وغالباً ما ترتبط هذه المخاوف بخوف الطفل من أن يتخلى عنه والداه بسبب موت أحدهما ، أو بسبب الطلاق ، أو لأى سبب آخر . وتعتبر هذه المخاوف نمطية بالنسبة للطفولة السوية .

الخوف من الآباء :

يتولد الغيظ فى نفس الطفل كرد فعل إزاء المطالب الثقيلة والنقد الزائد من جانب الآباء . فالطفل الذى يخاف النقد لعجزه عن بلوغ المستويات العالية التى يفرضها والداه ، ينظر إلى والديه على أنهما قويان وعدائيان . وقد يضمر لهما مشاعر العدائية ويتسبب فى أن يحس الطفل بالذنب مما يزيد من تعاسته . ويؤمن الكثير من الأطفال فى هذه السن بالقوة السحرية للأفكار والكلمات . وقد يخامرهم الخوف من أن رغباتهم العدائية ستصبح حقيقة واقعة ، مما يولد فيهم صراعات ، وضروب قلق ، وأرهبة لا شعورية .

فعندما يكون الآباء غير ودودين ، غير صابرين ، سريعى الضجر ومفرطين فى معاقبة الطفل ، فإنه قد تنشأ لدى الطفل أخيولة مرعبة مؤداها أنه طفل بالتبنى.

وليس هناك من طفل أن يحتمل نبذ الوالدين وينمو نمواً نفسياً سوياً . فالطفل فى سن المدرسة (الإبتدائية) يتحمل الإنفصال المؤقت (عن الوالدين) ويستطيع أن يقضى يوماً ساراً طيباً فى بيت جدته أو بمزرعة عمه أو فى معسكر صيفى ، ولكن هذا يتوقف ، إلى درجة كبيرة ، على ثقته فى والديه . فطالما تأكد من أنهما يحبانه وسوف يلتقطانه كما وعداه ، فإنه يستطيع أن يقضى أياماً كلها مرح بعيداً عن بيته .

المبيت في معسكر Sleep-away Camp

قد يولد اليوم الأول فى معسكر صيفى ينام الطفل فيه بعيداً عن البيت، قدراً كبيراً من الخوف والقلق فقد يشعر الولد الصغير أو البنت الصغيرة بقلق الإنفصال والخوف من المجهول عندما يكونان بعيداً عن البيت لأول مرة. وقد يبكى الطفل ، أو يفقد شهيته للطعام ، أو ينتابه الغثيان والإسهال ، أو رغبة متكررة فى التبول ، أو قد ينتابه الأرق . وتشير هذه الأعراض إلى أن الطفل ربما لم يكن مستعداً للمبيت فى معسكر .

إن الحماس هو أفضل دليل على الإستعداد . فعندما يعتزم أفضل أصدقاء الطفل الذهاب إلى معكسر ويرغب الطفل فى أن يكون معهم ، وعندما يطلب الذهاب إلى المعسكر ، فإنه يكون مستعداً للإنفصال عن والديه لفترة طويلة بعض الشىء .

فقدان الطريق إلى البيت Getting Lost

إن فقدان الطريق إلى البيت يعتبر من أكثر الأمور إثارة للخوف فى نفس الطفل القلق . وقد يحدث هذا عندما يخرج مع أمه ثم تتوقف عن السير فى الطريق أو فى متنزه عام للتحدث مع أصدقائها ، أو عندما ينفصل عنها فى متجر كبير مزدحم .

وتعد الأعراض الفيزولوجية لهذا النمط من الخوف ، أى خوف الطفل من أن

يتخلى عنه والداه ، وخوفه من الوحدة ، نقول أن هذه الأعراض تبدو بوضوح بالغ. فالطفل يبكى ويعرق ، كما يزداد معدل نبضه وتنفسه بدرجة كبيرة لها دلالتها ، كما أنه يفقد شهيته للطعام ويرفض قبول الطعام من الغرباء الودودين ، وقد يصاب بالغثيان والإسهال ، بل أنه قد يتقيأ ويفقد تحكمه فى الإخراج والتبول .

المخاوف غير العقلانية Irrational Fears

ترتبط المخاوف العقلانية بأمور خطيرة فعلاً من قبيل الكلاب الكبيرة ، والثعابين ، والإصابة الخطيرة ، والعمليات الجراحية ، وفقدان الوالدين ، أو فقدان حبهما . وبالرغم من ذلك فإن الكثير من الأطفال يتملكهم الخوف من كائنات خارقة للطبيعة ، أو من لصوص يقتحمون البيوت ذوى قوة ضاربة أو من هؤلاء الذين يختطفون الأطفال ، أو من «البعابع» والمخلوقات المتخيلة الأخرى .

إن المخاوف غير العقلانية ليست بكارثة ، كما أنها ليست دليلاً على أن الطفل يوشك على أن يفقد عقله ويحتاج إلى مساعدة عاجلة من معالج نفسى . فعلى العكس من هذا ، فإن هذه المخاوف تثبت قدرة الطفل على التخيل ، كما تثبت أن قدراته الفكرية تتسع رقعتها . ومع ذلك ، فإن هناك قاعدة هامة للغاية يلزم إتباعها . ألا وهى إختبار الواقع reality testing فالآباء يلزم عليهم مساعدة الطفل على تحديد الخط الفاصل بين التخيل ، وسرد القصص ، والأخيولةمن ناحية ، والواقع من ناحية أخرى ، فكلما تحدث الطفل عن الساحرات ، أو الأشباح ، أو الفأر القوى الجبار أو أية شخصيات يكون قد قرأ عنها أو رآها على شاشة التليفزيون ، أو إختلقها هو فإن الوالدين يجب ألا يسخرا منه أو ينضما إلى عالم أخاييله . وبدلاً من هذا ، فإنهما يجب أن يذكرانه بأن هذا ليس سوى تخيل وأن بمقدور أى إنسان أن ينسج قصصاً من وحى الخيال .

إن الخيال أمر ضرورى للنمو السوى للطفل ولكن يلزم معالجته بحرص، فالإزكاء الذى لا داعى له لخيال الطفل يعد أمراً غير صحى ، وبرامج التليفزيون المرعبة التى تعطى الإنطباع بأنها أحداث حقيقية ، تستنهض مخاوف مرضية وقد تؤثر على الصحة النفسية للطفل تأثيراً بالغ الضرر .

المدرســـة

قام العديد من الاخصائيين النفسيين بدراسة رد فعل الأطفال من سن السادسة حتى الحادية عشر إزاء مواقف الاختبار test situations بالمدرسة وتوصلوا إلى أن أداء الأطفال القلقين يزداد سوء عندما يراقبهم آباؤهم أو معلموهم .

وإذا اشتكى طفل من أن المعلم لا يحبه أو لا يعامله معاملة عادلة ، فيجب على الآباء ألا ينحازوا لتوهم إلى جانب الطفل أو المعلم ، ولكن – إذا كان الأمر خطيراً – يلزم مقابلة المعلم ومحاولة حل المشكلة بطريقة ودية ، فلوم الطفل سوف يزيد من أحاسيس الوحدة والنبذ لديه كما أن لوم المعلم قد يزيد من حدة الصراع . وكقاعدة عامة ، فإن عقد إجتماع يضم المعلم وأخصائي التوجيه المدرسي (الأخصائي الاجتماعي بالمدرسة) سوف يضع نهاية لأى سوء تفاهم قائم.

وتعد معالجة خوف الطفل من طفل شرس مستأسد على من يصغرونه أو من مجموعة من الأقران العدائيين ، نقول أن معالجة هذه المخاوف قد تكون أكثر صعوبة . فمن الواجب تشجيع الطفل على النهوض للدفاع عن نفسه فى معظم المواقف . ولكن أحياناً ما يتعين على الآباء طلب تدخل الأخصائي النفسي بالمدرسة أو مستشار التوجيه والإرشاد لعلاج هذه المشكلة .

مشكلات الإتصال الفكري :

غالباً ما يميل الأطفال فى هذا السن إلى إخفاء مخاوفهم حتى يتجنبوا سخرية الغير وتسميتهم بمسميات من قبيل «طفل رضيع» أو «خواف» . وقد يشاء تأويل المعاناة فى صمت على أنها علامة ومظهر من مظاهر النضج .

إن إخفاء المخاوف لا يقضي عليها ، ولذلك فأحياناً ما تنشأ لدى الطفل الخائف من الإفصاح عن مخاوفه ، مزاحه (رهابات) displaced fears (Phobias) ، أو إحساس عميق الجذور وبعدم الكفاءة والعجز . ولذا ، فإنه يجب على الآباء الإبقاء على قنوات الإتصال الفكرى (بينهم وبين أطفالهم) مفتوحة وأن يشجعوا طفلهم على مشاركة مشاعره وخبراته معهم . وهذا لا يعنى – ضمناً – تقديم الحماية الأبوية الزائدة ، فمجرد إظهارنا للإصغاء للطفل وتفهمه سوف يعطيه الشجاعة عند مواجهة الأخطار والصعاب .

وليست هناك طريقة معيارية وحيدة لمعالجة خوف دفين صامت . فالأمر يتوقف – إلى درجة كبيرة – على شخصيات الآباء وأطفالهم .

فليست هناك «روشتات» أكيدة تضمن لنا أن يعبر الطفل عن مخاوفه.

إن الحب وحده لا يكفى ، فرعاية الأطفال تتطلب قدراً كبيراً من الإدراك العام Common Sense والتفهم . وعادة ما يعرف الآباء متى يكون الطفل منزعجاً Worrisome ومتضايقا . فأحيانا ما لا يأكل بصورة جيدة ، أو يتعذر عليه الإستغراق فى النوم ، أو يرغب عن الذهاب إلى المدرسة . ومن الطبيعى أن يخفى الطفل الذى يخشى النقد الأبوى مخاوفه وضروب قلقه anxieties ، فلماذا نضيف الإهانة إلى ما يعانيه من جراح نفسية؟

فإذا كان الجو الودى بالبيت يسهم فى تسهيل الإتصال الفكرى السوى . وإذا كان الآباء يتحدثون مع طفلهم بطريقة ودية ، وإذا كانوا يقرون بإنه من الطبيعى أن تكون للإنسان مخاوفه وضروب قلقة . وإذا كانوا يبدون إهتماماً معقولاً Concern بما فيه الخير للطفل ، فإن الطفل قد يلجأ إليهم لمساعدته وطمأنته وشد أزره reassurance ومن الممكن أن يسهم حديث ودى فى خفض مخاوف الطفل البالغة. فتحدثه مع والديه يساعد على تخفيف إحساسه بالوحدة ، وبالتالى يخفف من خوفه .

نحو الإعتماد على الذات :

إن الطفولة الوسطى هى الوقت الذى يجب على الآباء أن يشجعوا أطفالهم – طواله – على إكتساب الإستقلال والإعتماد على الذات . وليس بمقدور المرء أن يغدق حباً فياضاً على الصغير ، ولكن الأطفال بين سن السادسة والحادية عشر لا يحتاجون أو يحبون قدراً أكثر من اللازم من الحنان Affection الذى يتم التعبير عنه بصورة صريحة . وبطبيعة الحال ، فإنهم يحتاجون إلى الحب والإستحسان الأبوى ، كما أن الرفض (النبذ) rejection الأبوى يمكن أن يضر بصحتهم النفسية. وبالرغم من ذلك ، فإن الحماية الزائدة تعوقهم وتعرقل تقدمهم نحو الإعتماد على الذات كسمة للرشد . وتعزى حالات عديدة من فوبيا الأماكن المفتوحة agoraphobia وفوبيا المدرسة (أنظر القسم الأول والقسم الثانى . الخمسين) إلى الإتجاهات الأبوية غير الملائمة.

فعندما يشكو الطفل من المدرسة ، أو من أقرانه أو مدرسيه ، أو أى موقف آخر يتهدده ، فإنه يجب على الآباء أن يقصروا التدخل المباشر على أقل قدر من الحالات الضرورية للغاية .

ومن اللازم هنا تشجيع الطفل على تناول مشكلاته بمفرده ، كما يجب حثه على التعبير عن ظروب فشله وإنتصاراته ، وإعطائه الإحساس بأن الوالدين دائماً إلى جانبه ولن يتخليا عنه أو يخذلانه .

الفصـل السـابع

المراهقـــــة

عادة ما يتخطى المراهقون معظم المخاوف التى لازمت طفولتهم . وترتبط معظم مخاوف المراهقين بالحقيقة التى مؤداها أنه بالرغم من أنهم ليسوا أطفالاً ويشعرون بالإستياء عندما يعاملهم الغير على أنهم أطفال ، فإنهم – من ناحية أخرى – ليسوا بالغين . وفى أغلب الأحوال ، فإنهم يتصرفون بطريقة طفلية chiledlike ، ويدركون – رغما عنهم – أنهم لا يزالون يعتمدون على آبائهم .

وتطول فترة الإنتقال من الطفولة إلى الرشد فى المجتمعات الحديثة . ففى الماضى (وحالياً بين القبائل البدائية) صممت طقوس البلوغ كيما تكون إختباراً للرشد ، وكان يسمح للشبان الذين يجتازونها بالدخول فى مجتمع الراشدين فوراً . وكان عليهم – كراشدين – أن يكتسبوا قوتهم بمفردهم ، وأن يتزوجوا ، وأن يعولوا أسرة ، كان على النضج الاجتماعى – الثقافى والنضج البدنى أن يتواكبا ويتزاملا . وفى التقاليد اليهودية القديمة ،كان الإحتفال المعروف باسم بار ميتزفاح Bar mitzvah يعلن بدء المسئولية . فحتى سن الثالثة عشر كان الوالد يتحمل وزر خطايا إبنه ، ولكنه منذ ذلك السن فصاعداً كان على الإبن أن يتحمل مسئولية أفعاله .

إن الإنتقال من الطفولة إلى الرشد ليس بالمهمة اليسيرة فى أى مجتمع ، بيد أن تعقد Complexity المجتمعات الحديثة يخلق المزيد من الصعوبات بالنسبة للشباب . ولم يعتر سن النضج البدنى تغير يذكر على مدى آلاف السنين ، فى حين أن مفهوم النضج النفسى – الإجتماعى قد تعرض لتغير كبير .

إن النضج البدنى والجنسى يتحققان – فى أيامنا هذه – ما بين سن الخامسة عشر والثامنة عشر بالنسبة للبنات ، بيد إن مراهقى عصرنا هذا ليسوا قادرين على أن يعولوا أنفسهم ، كما أنهم غير قادرين على تحمل المسئولية التى تتطلبها العلاقات الأسرية . إن المجتمع الذى يقوم على التكنولوجيا ليس بحاجة إلى صغار الرعاة

والصيادين ، فالنظام الاقتصادى ال ديث يقوم على العمالة الماهرة والكوادر الإدارية والمهنية والوظيفية ssional ذات المؤهلات العالية . فمن العسير حقاً أن يكسب طالب فاشل ترك دراسته ا ية قوته فى مجتمعنا الحديث ، كما أن فرص العمل تتضاءل أمام العمالة غ اهرة . ومن ثم فإن الدراسة Schooling التى لفترة طويلة تعد ضرورية لأسباب صادية ، كما أن النضج النفسى – الثقافى الكافى يعد شرطاً أساسياً للمساهمة الراشدة فى المجتمعات الحديثة . ويتطلب مثل هذا النضج الإجتماعى – الاقتصادى – الثقافى منسوباً عالياً من النمو النفسى يكاد يستحيل تحقيقه فى السن ما بين الثالثة عشر والتاسعة عشر the teens .

وتكمن بضع عوامل وراء تفاقم المفارقة بين النضج البيولوجى – النفسى من ناحية ، والنضج الإجتماعى – الثقافى من ناحية أخرى . ويكمن أحد هذه العوامل فى التغيرات الغددية والبيوكيميائية الأخرى التى تعترى المراهقين ، والتى تصاحبها طاقة بدنية وعقلية زائدة ، وعدوانية ، وتقدير زائد لإمكاناتهم غالباً ما يصبغ تفكيرهم . إن سنوات المراهقة تعد فترة من الصراعات المتكررة ، فالنشء فى هذا السن يميلون إلى الإعتقاد أنهم راشدون ومن ثم يجب أن يحظوا بمكانة الراشدين.

وتؤدى عملية توكيد الذات هذه Self – assertion إلى إنسلاخ وإنشقاق سوي عن السلطة الأبوية . ويأخذ الأطفال الخطوة الأولى فى هذا التمرد فى المراهقة الباكرة ، ويأخذون الخطوة الثانية فى السن ما بين السابعة عشر والتاسعة عشر وفى فترة ما بعد المراهقة . وعادة ما تكون الخطوة الأولى سالبة negative تماماً ويبدو الأمر وكأن المراهقين يحاولون إتيان كل ما يخالف رغبات الآباء . كما أنهم يتعمدون الخروج على القواعد السلوكية التى يفرضها الآباء وينخرطون فى سخافات صبيانية ترمى إلى إظهار إستقلالهم ، كل هذا وهم فى حالة تبعية إقتصادية ونفسية للآباء .

مشكلات الهوية Identity Problems

يعانى العديد من المراهقين قلقاً حاداً فيما يتعلق بإحساسهم وبالذات بهويتهم . فبالأمس فقط كانوا أطفالاً ، ولكنهم الآن مكتملون بدنياً ، ناضجون جنسياً ، وعلى «عتبة» الحياة الراشدة . وهم يسألون أنفسهم : «من أنا – طفل أو طفلة أم رجل بالغ أو إمرأة بالغة ؟» ويمتلكهم الخوف من الإعتراف بإنهم يخشون أن يصبحوا راشدين،

كما أنهم يضيقون ذرعاً بأى إنسان يخبرهم بهذه الحقيقة وأحياناً ما يرغبون فى أن أن يظلوا أطفالاً ، وهو إعتراف محرج للغاية . فلا عجب أن يبدى العديد من المراهقين إنعداماً هائلاً للخوف . فهذه الجسارة تخفى تحتها شكوكاً ملحة تعاودهم كل حين فيما يتعلق بقدرتهم على مواجهة مسئوليات الرشد .

وتشيع بين المراهقين مخاوف ترتبط بتأنيب الذات ، والإحساس بالنقص وبالفشل ، وبعدم القدرة على مجابهة المشكلات الجنسية والإقتصادية . ويتلاشى إعتماد المراهقين على موافقة وإستحسان الآباء ، ولكن بسبب عدم إكتمال إعتمادهم على الذات بعد ،فإنهم يميلون إلى الإعتماد على أقرانهم ويخشى الكثير من المراهقين عدم إستحسان disapproval والرفض (البند) rejection من جانب جماعة الأقران peer group أكثر مما يخشون عدم الإستحسان الأبوى .

ويكون المراهقون ومن هم فى سن ما قبل المراهقة pre-adolescents «شللا» cliques شديدة التماسك تقدم لهم الأمان الذى يفتقده كل منهم بمفرده وبالرغم من أن جماعات وعصابات الأحداث يمكن أن تكون أكثر إلحاحاً فى مطالبها من الآباء ، فإنه من الصعب بصورة إليمة بالنسبة للمراهق أن يقر بأنه بحاجة إلى حماية «الجيل القديم» وذلك بسبب طغيانهم .

إن الإنتماء إلى شلة ، أو جماعة ، أو عصابة يعطى المراهقين بين سن الثالثة عشر والتاسعة عشر إحساساً بالقوة ممتعاً للغاية ، ولو أنه إحساس زائف . وبفضل الحماية التى تقدمها العضوية فى الجماعة ، يأتى المراهقون من الأمور مالا يأتونه كأفراد . ويعد سلوكهم ضد – الإجتماعى anti social محصلة إختفاء الخوف السوى من العواقب التى تنطوى على الخطر .

الهوية النفسجنسية Psychosexual Identity

بالرغم من أن المرهقين يتمتعون بأجسام كبيرة وقامات طويلة ولايخافون الظلام أو الضوضاء العالية أو الغيلان أو الإنفصال عن الآباء إلا أنهم – بصورة نمطية – غير متأكدين من قدرتهم على الإعتماد على أنفسهم ومجابهة تحديات الحياة ومن ثم فإنهم يعانون من القلق anxiety أكثر مما يعانون من الخوف وترتبط ضروب قلقهم الأساسية بعلاقاتهم الراهنة بأقرانهم وأدوارهم الراشدة فى المستقبل .

وترتبط ضروب القلق فى المراهقة – فى أغلب الأحيان بالتوحد النفسجنس psychescxual identification فهذه الأسئلة : «من تتكون ؟ » «وإلى أين مضى؟» ترتكز على رغبة المراهق فى أن يكون «رجلا حقيقياً» أن الجنسية تعنى أكثر بكثير من مجرد الإشباع الفيزيولوجى . فهى تشمل صورة الذات كراشدة ، وقيمة الذات والنجاح مع الجنس الآخر .

وتبدأ العلاقات الجنسية فى إطار التفاعل مع شخص آخر من المحتمل أن يكون شريكاً جنسياً . وتتطلب اللقاءات الغرامية قدراً معيناً من الشجاعة بالنسبة للأولاد والبنات على حد سواء . ويخفى بعض المراهقين قلقهم anxiety وراء قناع من الجرأة الزائفة ، بيد أن العديد منهم يتحاشى مجرد إتصال أولى بالجنس الآخر خشية أن يعطوا إنطباعاً بأنهم أغبياء ، أو أن يكونوا قبيحى المنظر ، أو أن يكونوا مرفوضين .

وغالباً مايستنهض الدافع الجنسى الشديد للمراهق الخوف والقلق anxiety فيما يتعلق بحجم وظهور الخواص الجنسية الأولية والثانوية وفيما يتعلق بقدرته على الآداء . ويعتقد كثير من المراهقين أن حجم قضيبهم أصغر من اللازم وقد فسر لى مريض فى التاسعة عشر عجزه عن الخروج مع صديقات فى لقاءات غرامية بسبب ضمور قضيبه كنتيجة لممارسته الإستمناء masturbation وكما كان واضحاً ، فإن إعتقاده هذا كان غير صحيح ، وبعد فترة من العلاج بالتحليل النفسى ، بدأ لقاءات غرامية مع الفتيات ومارس الحب وبالطبع ، فإن روايته لم تكن سوى ستاراً يخفى خوفه من النساء والعجز الجنسى المرتبطين بعقدته الأوديبية التى لم تكن قد حلت بعد .

ويتملك بعض المراهقين الخوف من عدم القدرة على إشباع المرأة ، ويرتعب بعضهم من القذف المبكر early ejaclation ، كما يخاف بعضهم من الميول الجنسية المثلية homosexual inclinations . وقد تنزعج المراهقات بسبب حجم قناة مهبلهن وينتابهن الخوف من عدم قدرة جهازهن التناسلى على إحتواء قضيب أو جنين .

إن المخاوف الجنسية نادراً ما ترتبط بالأعضاء ووظائفها ، إن كان هناك أى ارتباط بينهما على الإطلاق ، ولكنها تعكس بدرجة عالية من التأكد إنعدام الثقة بالنفس . إن إفتقار إيمان المرء بنفسه يؤثر على معظم جنبات السلوك الإنسانى

وبصفة خاصة الرقعة الحساسة التى تشمل الهوية النفسجسمية والعلاقات الجنسية.

تكوين رد الفعل Reaction Formation

يعد المراهقون ومن يصغرونهم الذين يتسمون بالخجل والإنسحاب عرضة للإصابة بفوبيا المدرسة (انظر القسم رقم ٥٢) أو فوبيا الأماكن الفسيحة agoraphobia (انظر القسم رقم ١) . ومن الممكن أن يعجل حدث صدمى بظهور فوبيا ، ولكن عادة ما تنمو ضروب النفور aversions هذه ببطء . فالولد الصغير الذى لا يتمتع بشعبية مع البنات بسبب حساسيته أو خجله المفرط والذى يتوق إلى الإستمتاع بصحبة النساء ، قد ينشأ لديه فجأة شعور يتعارض تماماً مع ما كان يشعر به فى بادىء الأمر . وفى حقيقة الأمر فإنه يشعر بجاذبية هائلة نحو الفتيات، ولكن بسبب إعتقاده بأنه غير محظوظ مع أى منهن ، فإنه يبدأ فى كراهيتهن جميعاً . ويعمل هذا الميكانيزم النفسى المعروف بتكوين رد الفعل كستار يخفى مشاعره الحقيقية ويحمى إحترام الذات بطريقة مفتعلة . ولذا نجده يقول متفاخراً : من هذا الذى يحتاج هؤلاء الفتيات الغبيات؟ ؛ فهو يرغب فى معاقبتهن جميعاً ليثأر لنفسه من فتاة أو فتاتين رفضتا محاولاته غير البارعة للتودد إليها . فهو يخشى أن يفقد تحكمه فى نفسه تماماً إذا ما لامست يداه أى فتاة . والنتيجة فوبيا الأماكن المفتوحة أو الفسيحة . فخوفه من الأماكن المفتوحة سوف يمنعه من الإعتداء على الفتيات لأن هذا الخوف سوف يرغمه على أن ينشد صحبة شخص آخر سوف يؤدى وجوده إلى كف حفزاته .

ويحاول الكثير من المراهقين الذين يشكون فى هويتهم الجنسية أن يتغلبوا على قلقهم بسلوك جنسى صاخب . ولذا نجد أن الفتاة الخجولة أو القلقة anxious قد تتصرف بطريقة مفرطة فى الإباحية الجنسية ، كما أن الولد الذى يشك فى رجولته قد يتباهى بعدد الفتيات اللاتى قد مارس الحب معهن .

الهروب إلى عالم الإدمان :

ينخرط بعض المراهقين فى سلوك غير عقلانى بالمرة وذلك بسبب خوفهم من أن يكونوا ضعافاً وقليلى الحيلة . وعادة ما يكون الولع الشديد بالخمر أو المخدرات سلاحاً ذا حدين . فالإدمان يعمل كقناع يخفى المراهق وراءه مخاوفه

وضروب قلقه . فحالة النشوة أو «الإنبساط» التى يشعر بها تجعله يشعر بأنه متحرر من أية قيود نفسية ، وبلا مخاوف ، وبأنه قوى . حيث أن هذه القوة الوهمية لا تدوم طويلاً ، فإن هناك حاجة مستمرة لتجديد وزيادة الجرعة .

وفى الواقع ، فإن الخمر والمخدرات تجعل الناس أقل قوة فالإحساس بالقوة الذى يستخلصونه ليس سوى وهم ، وبعد «النشوة» فإن المراهق يصبح أكثر وعياً بضعفه العميق . وإذ يعجز عن إستيعاب هذه المعرفة الذاتية ، فإنه يصبح أكثر وأكثر إعتماداً على المخدرات أو الخمر الذى يساعده على نسيان ضعفه - وهكذا يهرب إلى عالم الإدمان .

إن الإفراط فى الشراب وتعاطى المخدرات مشكلتان خطيرتان ، وبالفعل فإن جميع الحالات تتطلب مساعدة الأخصائيين النفسيين . ومع ذلك ، فإن الإهتمام والتفهم الأبوى قد يكون لهما أثر بالغ النفع . ففى بعض الحالات ، كان بمقدور الآباء الحيلولة دون حدوث هذه المشكلة ، وفى كل حالات التدخل العلاجى على يد المتخصصين كان للتعاون الآبوى أهمية بالغة فى تحقيق العلاج الناجح .

ويؤثر إدمان الخمر والمخدرات على النشء من كل طبقة إجتماعية ومستوى إقتصادى . فالإدمان ظاهرة واسعة النطاق فى مدارسنا الثانوية وكلياتنا ، بل فى الصفوف العليا ببعض المدارس الإبتدائية . ونادراً ما يبدأ الإدمان فى البيت ، ولكن إذا كان الآباء أنفسهم مدمنى شراب أو مخدرات ، فإن الإحتمال الأكبر هو أن الأطفال سوف ينهجون نهجهم . ولن تكون المواعظ والدروس الأخلاقية التى يعطيها الآباء سوى أثر ضئيل ، فعادة ما تكون العبرة بالأفعال لا الأقوال .

وكان ضمن مرضاى بعض النشء المصابين بإدمان الخمر والمخدرات بدرجات مختلفة . كان أحدهم ملتحقاً بمدرسة خاصة وكان كبير مروجى المخدرات فيها ، وكان ولد آخر ملتحقاً بمدرسة ابرشيه (تديرها كنيسة) صارمة ، وكان كلا أبويه من المواظبين على الذهاب إلى الكنسية . وكانت هناك فتاة مدمنة بصورة شديدة كان والدها ناظر مدرسة ، بينما كانت فتاة أخرى إبنة مديرة تنفيذية للأعمال الحرة وزعيمة منظمات نسائية . وبإختصار ، فإن المراهقين المدمنين يأتون من كل البيوت على إختلاف مستوياتها ونوعياتها ، ومن الممكن أن يكتسبوا هذه العادة فى أى مدرسة تقدمية أو تقليدية .

ولمجتمعنا حظه من مروجي المخدرات المجرمين الذين يكسبون قوتهم من بيع السموم لشبابنا ، ولكن الحقيقة التى مؤداها أن الكثير من النشء يقعون فريسة سهلة تجعل المرء يدرك أن هناك قابلية وسرعة تأثر واسعة النطاق إزاء السلوك المرضى pathological.

إن كل صور الإدمان تعد مرضية بصورة واضحة ، وذلك لأنها تخرق القانون الأساسى للحياة الإنسانية ، ألا وهو الحفاظ على الذات . إن الخوف من إلحاق الأذى والضرر بصحة المرء وتجنب تدمير الذات يعدان من السمات الشائعة بين الذين يتمتعون بالصحة النفسية الصغار منهم والكبار على حد سواء .

إن كل المرضى صغار السن الذى عالجتهم من إدماناتهم المختلفة كانوا يعلمون أنهم يضرون أنفسهم ، ولكن كانوا إما عاجزين عن مقاومة الإغراء أو أنهم أمعنوا فى الإدمان إلى مرحلة كان يصعب عندها إستخدام الحكمة والفكر السديد . وبينما إختلق بعضهم المعاذير لتفسير سلوكهم ، كان البعض الآخر يرى أن أجسامهم يمكن أن تحتمل أى سم .

ويجب على المرء تجنب التعميمات المفرطة فى البساطة عند تناول هذه المشكلة . فكل حالة تختلف عن غيرها من الحالات – وكل والد وكل مراهق يعد شخصاً فريداً . ويلزم أن يضع المرء فى الإعتبار جملة عوامل ثقافية ونفسية ، وأن يبحث عن العوامل المعينة التى دفعت المراهق إلى أن ينشدها هذا الهروب المرضى من الحياة .

ومع ذلك ، فإنه يوجد قاسم مشترك شائع وهو أن كل المدمنين ينشدون الهروب من مشاعر إليمة بالنقص ، وعدم الكفاءة ، والضعف ، واليأس ، والإكتئاب. وبالفعل ، فإنهم جميعاً يدركون أنفسهم على أنهم غير قادرين على مواجهة مشكلاتهم ، سواء أكانت جنسية أو أكاديمية ، أو غير ذلك . أنهم يفتقدون الشجاعة على مواجهة الحياة بطريقة مباشرة ، وهم يشكون فى إمكاناتهم ولا يعتقدون أن أى شخص راغب و / أو قادر على مساعدتهم . وفى الغالبية العظمى من الحالات ، نجد أن الإدمان سلوك يعبر عن اليأس .

وسوف تثبت الأوصاف الآتية وجود تباين فى الخلفية الثقافية وتشابه فى الدافع النفسى عند المدمنين .

أحضرت مريضتى التى كانت سيدة أعمال نشيطة متزوجة من رجل لامع ولكن ضعيف الشخصية وخانع بعض الشىء ، تقول أحضرت إبنها البالغ من العمر خمسة عشر عاماً إلى عيادتى . كان الولد ملتحقاً بمدرسة خاصة ولكنه – بالرغم من ذلك تمكن من تكوين علاقات مع من أسمتهم أمه «بحثالة العالم» فى الحى الذى يسكنون فيه . كان الولد يفرط فى الشراب وغالباً ما كان يدعو أصدقاءه للشراب على نفقته . وذات مساء ، عندما عاد الوالدان إلى البيت من المسرح ، وجدا إبنهما يقيم حفلا لمجموعة من الأولاد والبنات كان بعضهم مخموراً حتى الثمالة .

وعند ما قبض البوليس على الولد بتهمة السرقة من المحلات وغيرها ، دفع والده كفالة ثم وكل محاميين لإثبات براءة إبنه . أخبرنى الولد أنه كان آخر من يلقى إهتماماً وأنه ما من أحد كان يحترمه فى المدرسة الخاصة التى كان ملتحقاً بها. ولكن الصورة كانت مختلفة تماماً فى الحى الذى يسكن فيه حيث كان «ولد جن» وكان ندماء الشراب «حرسه الخاص».

كان الولد صغير الجسم وخجولاً بعض الشىء ، ولم يكن يعتمد على والده إطلاقاً ، ولذا فقد يستطيع وصفه بأنه «خادم» أمه . وقال الولد أن أمه كانت «تمسح البلاط» بأبيه الذى كانت «تقاطعه كلما تكلم وتفرض رأيها وقراراتها عليه» . وذات مرة ، عندما أخبره أباه بأنه كان قد تلقى «علقة ساخنة» بالمدرسة ، أخبره أبوه بأن عليه أن يطلب مساعدة ونصيحة أمه .

كان الشراب (إدمان الخمر) يعطى الولد الإحساس بالقوة الذى كان يتوق إليه، حيث كان يجعله يشعر بأنه قوى وشجاع ، وتحت تأثير الخمر ، بدأ يأتى أموراً خرقاء وقحة . كان يتكلم بإحتقار مع «الصعاليك المساكين» فى حيه وكان يوجه إليهم أوامره ونواهيه . وكان بمقدوره أن يتصدى لأمه وأن يكيل لها السباب والشتائم عندما يبلغ حد الثمالة . وعندما هددته أمه بأنها سوف تطلب من والده أن يعاقبه ، ضحك الولد فى وجهها . كانت الخمر تعطيه «إحساساً عظيماً» ، وبدونها كان يظن أن سيحس بالوحدة والعجز .

ويعد إدمان المخدرات أكثر شيوعاً من شرب الخمر فى مرحلة المراهقة . وأود أن أصف حالة فتاة تبلغ من العمر أربعة عشر عاماً أحضرها والداها لإستشارتى لأنها كانت «تزوغ من الحصص المدرسية للعب» ، وأعطاها والدها

محاضرة مستفيضة عن الإنضباط والقيم الأخلاقية ، وكانت زوجته تومىء برأسها بما كان يشبه الإستحسان المفتعل . ولم تتفوه هي بكلمة سوى «صباح الخير ، يا دكتور» و «إلى اللقاء ، يا دكتور» بينما كان الوالد يتكلم دون توقف ، ويسبب في العبارات التقليدية البالية .

وتطلب الأمر بعض الوقت حتى تمكنت من أن أكتسب ثقة الفتاة كيما تتحدث معي بحرية . كانت حياتها المنزلية كابوساً لا يحتمل . كان والدها بصورة عامة رجلاً حليماً بعض الشيء ، ولكنه أحيانا ما كان يفقد أعصابه ويؤكد ذاته بطريقة عنيفة . وكان يضرب زوجته ضرباً مبرحاً ، بين الحين والآخر ، متهما إياها بالخيانة ، والإسراف في إنفاق المال ، وإساءة تدبير البيت ، وما إلى ذلك . وكان يطيع أوامر زوجته في أغلب الأحيان ، ولكن كلما إختلفا ، فإن مناقشاتهما كانت بمشادة كلامية أو شجار بالأيدي كانت الأم تخرج منه مصابة بكدمات بالغة الألم .

وكانت الأم تنتقم من الأبناء لتثأر لنفسها . وكانت مريضتي وأختها الكبرى التي أدخلت المستشفى لتناولها جرعة زائدة من المخدرات ، تعاقبان عقاباً بدنياً لإرتكابهما أقل وأتفه المخالفات لأوامر الوالد . كانت مريضتي التي تبلغ من العمر أربعة عشر عاماً تشعر كما لو كانت حيواناً أسيراً في قفصه وهي حبيسة بداخل بيت تتعرض فيه للعنف المتكرر من جانب الأم والأقل حدوثاً من جانب الأب . كانت تشعر بأنه ما من أحد يهتم بها ، وكان إستخدامها للعديد من المخدرات (أي نوع كانت تستطيع الحصول عليه) بمثابة هروب إلى عالم من الأمان والسكينة والسعادة الوهمية .

كان والدا صديقتها يعملان ، وكانت مريضتي وعدد قليل من الأولاد والبنات يلتقون بصورة متكررة في «بدروم» المنزل في الصباح للإشتراك في تعاطي المخدرات وممارسة العلاقات الجنسية بدون أي تمييز .

إن إدمان المخدرات عادة ما يكون عرضاً symptom لمشكلات إنفعالية أعمق ، بمعنى أنه الدخان الذي يشير إلى نار قلق عميق الجذور .

إن إحدى الحالات المحزنة للغاية حالة شاب عمره تسعة عشر عاماً قبض عليه لبيعه المخدرات .

وبعد أن تمكن والداه من الإفراج عنه أحضراه إلى ، إلى عيادتى والدموع تنهمر من عيونهما لأنهما لم يستطيعا أن يصدقا أن هذا يمكن أن يحدث لإبنهما.

كان الوالدان زعيمين بارزين بمجلس المدينة فى الضاحية التى كانا يعيشان فيها وكانا عضوين بمجلس الكنيسة المحلية ، وكانا يتمتعان بضمير حى ، وإحساس بالمسئولية ، والذكاء .

ولسوء الحظ ، فإنهما لم يوليا إبنها إهتماماً كافياً ، وكانا يعتقدان أن أفكارهما وقيمهما من الممكن أن تحميه من الوقوع فى الخطأ والتعرض للمشاكل وعندماإتصل بهما تليفونياً من قسم الشرطة وأخبرهما بأنه قد تم القبض عليه ، فإنهما لم يصدقا هذا : وعندما قيل لهما أنه كان يبيع المخدرات ، تعرضا لصدمة عميقة وعنيفة للغاية .

فهما لم يكونا على وعى بالمرة بأن إبنهما ، الولد ، اللطيف ، الجذاب ، الألمعى كان يقاسى بشدة ، ولسنوات طويلة ، من مشاعر الدونية والقلق وأنه كان يعانى من الإكتئاب بصورة متكررة .

وكان فى طفولته نحيفاً ، ضعيفاً ، وغالباً ما كان ملازماً لفراشه بسبب العديد من الأمراض التنفسية . وكان أقرانه يسخرون منه ، وغالباً ما كانوا يتكتلون ضده ويعتدون عليه ولم يكن والده يتفهمه ، أو يعبأ بتفهمه ، وغالباً ما كان ينتقد سلوكه «المائع» ، وكانت أمه من المؤمنين بالنظام والإنضباط الصارم وكانت حياتها تسير وفقاً للإنجيل بحرفيته وكانت ترفض أن ترى الواقع . كان الفتى يشعر بالوحدة ، وبأنه يساء فهمه كما كان يشعر بعدم الكفاية . وقررت أمه أن ما يحتاجه هذا الولد الخجول غير الآمن هو الإنضباط الصارم ولذا أرسلته إلى مدرسة داخلية ذات إدارة صارمة تبعد كثيرا عن بيته وما كان له من الأصدقاء القليلين ، وهكذا عرضته لإنضباط جامد صارم لم يكن قادراً على إحتماله .

وفى هذه المدرسة كون صداقات مع أولاد آخرين كانوا يرسبون فى المواد الدراسية ، كما رسب هو نفسه فى كل المواد الأكاديمية والتربية الرياضية (البدنية) كان يخاف مدرسية وأقرانه ووجد مهرباً وملاذاً فى المخدرات بنوعيها ما يرفع الحالة المعنوية وما يخفضها ، وأصبح مدمناً بصورة خطيرة .

وقد جاءنى للعلاج بضع شباب آخرين من مدمنى المخدرات وعدد قليل من مدمنى الخمر تمتد أعمارهم من السادسة عشر إلى العشرين ، أغلبهم من طلبة

الكليات يعانون من إفتقاد الأمان ، الوحدة ، والخوف من مواجهة الحياة .

إن الأطفال والمراهقين ليست لديهم القوة الكافية ليواجهوا – بمفردهم – صعاب سنوات نموهم . فهم يحتاجون إلى المساندة والتشجيع الأبوى . فالآباء المتفهمون، الودودون ، الذين يراعون مشاعر أبنائهم وفى الوقت نفسه حازمون وقادرون على أن يوضحوا لأبنائهم «حدودهم» ، يخلقون مناخاً نفسياً يساعد على النمو السوى . فإذا حدث بالصدفة أن جرب إبنهم أو إبنتهم المخدرات، فإنهم يستطيعون أن يوقفوا هذا بتحذير صارم وبإظهار الإهتمام بالصحة البدنية والنفسية لأبنائهم أو إبنتهم أن الآباء الذين يستثيرون الحب والخوف من عدم الإستحسان ليسوا بحاجة إلى إستخدام القوة ، فأبناؤهم يطيعونهم بدون تهديدات أو عقوبات (أنظر الفصل الثامن : نصائح وتحذيرات للآباء).

إن الآباء يلزم أن يتوصلوا إلى معرفة ما جعل إبنهم أو إبنتهم تنشد الهروب إلى المخدرات ما الذى يؤرقهم ، ما الذى يخافونه ، وما هو نوع الخوف الذى يحاولون الهرب منه . فطالما أن الأبناء يدركون ويرون آباءهم على أنهم ودودون ولكنهم ليسوا لينين ، وطالما أنهم يحظون بالحب والإحترام والثقة من جانب أبنائهم، فإن لديهم فرصة كبيرة مواتية لمنع تعاطى المخدرات . وقد تمكنت إحدى مريضاتى من معالجة موقف مفعم بالخطر بنجاح . كانت بنت هذه المريضة البالغة من العمر خمسة عشر عاماً تتصرف بطريقة غريبة وأحست الأم أن إبنتها كانت تجرب المخدرات فشرحت لإبنتها مخاطر الإدمان . كانت الأم حازمة تماماً ولكنها، فى الوقت نفسه ، كانت تحاول أن تفهم لماذا إحتاجت إبنتها الخجولة إلى التعويض عن قلقها بالإنضمام إلى جمهرة تستخدم المخدرات ونجحت فى توجيه الفتاة .

إن كل حالات تعاطى المخدرات تتطلب فعلاً مساعدة المتخصصين ، ولكن الحزم الأبوى والثقة التى لا تتزعزع يمكن أن يحولا دون وقوع العديد من المشاكل الكبيرة ، فيلزم ألا يزيد الآباء من مخاوف وإنزعاج أبنائهم بإنعدام الثقة ، والصراحة والعقاب . ويجب **أيضاً ألا يعطوا أطفالهم** الإحساس بأنهم لايكترثون بما يعملون ، فالتساهيل الزائدة غالباً ما يدركه الأبناء على أنه تخل عنهم ويؤكد إحساس المراهق بأن ما من أحد يهتم به ، وأنه وحيد مع مخاوفه وهمومه worries وأنه لا فائدة من الإفضاء بأسراره لآبائه .

تناول مخاوف المرهقين

ليس من اليسير على الآباء أن يتناولوا مخاوف المراهقة وذلك لسبب رئيسى هو أن الكثير من المراهقين يدركون آبائهم على أنهم ودودون ولكن ضعفاء (انظر الفصل الأول) . وهذا الإفتقاد لإحترام الآباء يقلل من فرص نجاح المساعدة الأبوية.

إن التخفيف من مخاوف المراهقين يتوقف على قدرة الآباء على التعامل بنجاح مع المراهقين . إن الآباء يلزم ألا يتخلوا عن موقع القوة والتقبل حتى يصل أبناؤهم إلى النضج . إن المراهقين يطلبون نصيحة الآباء الذين يرون أنهم أقوياء وودودون ، بمعنى أنهم آباء جديرون بالإحترام ويمكن الإعتماد عليهم.

وبالرغم من أن الآباء يلزم أن يقدموا المساعدة عند الضرورة ، فإن مهمتهم الأساسية هى تشجيع الأبناء على الإستقلال والإعتماد على الذات ، فيلزم أن يعاملوا المراهقين والمراهقات على أنهم بالغين وليس على أنهم أطفال ، كما يلزم أن يشجعوهم ويمتدحوا إنجازاتهم ، وأن يحثوهم على إبداء رأى مستقل وأن يحترموا هذا الرأى .

الفصــل الثامن

نصائح وتحذيرات للآباء

إن الآباء لايتمتعون بقدرة وقوة مطلقة ، ولكن إتجاهاتهم وأفعالهم يمكن أن تؤثر على مخاوف أطفالهم بصورة مواتية أو ضارة . وكما شرحنا من قبل فى الفصلين الأول والثانى ، فإن الطفل يستمد أمنه فى المقام الأول وبصورة أساسية من الحب والحماية الأبوية . وإذ يكبر فى السن ، ويصبح أقوى ، وأكثر إعتماداً على الذات ، فإن إحساسه بالأمان يصبح أكثر إرتباطاً بقوته هو .

ويناقش الفصل الراهن دور الآباء . ويبدأ هذا الفصل بما يجب ألا يفعله الآباء وينتهى بنصيحة فيما يتعلق بما يمكنهم وما يجب عليهم أن يفعلوه .

تخويف الطفل

إن تخويف الطفل يماثل تماماً سكب الزيت على النار . وبمقدور الآباء أن يضعوا حدوداً لسلوك الطفل بدون أن يتسببوا فى تفاقم مخاوفه وزيادة إحساسه بعدم الأمان .

وإذا كان من اللازم تحذير الطفل من إنتهاك القواعد السلوكية للآباء وتبصيره بعواقب أفعاله ، فإن التحذير يجب أن يكون مختصراً ، ومحدداً ، وعيانياً (ملموسا) . فالتحذير يمثل تهديداً ، والتهديد يمكن أن يفيد إذا ما ساعد على منع سلوك غير ملائم وضد إجتماعى . ويلزم تنفيذ التهديدات وإلا فإنها تصبح عديمة الفائدة ، بل وضارة . فالتهديد الذى لا يتم تنفيذه يعلم الطفل عدم إحترام آبائه ويتسبب فى إضطراب نموه السوى . وطبيعة التهديد تعد ذات أهمية هى الأخرى . فالتهديدات من قبيل : «لن نسمح لك بمشاهدة التليفزيون حتى تنتهى من عمل واجباتك المدرسية» ، ليست لها سوى فائدة محدودة ، ولكن تهديد الطفل بتركه بمفرده يمكن أن يخلق فيه حالة هلع وفزع غير صحية .

إن الطفل يستطيع التكيف مع آباء عادلين وحازمين . فإذا أحبهما وأحترمهما فلن تكون هناك حاجة إلى العقاب . أما التهديدات غير المحددة والمعممة أكثر من اللازم too generalized فإنها تؤثر بطريقة ضارة على إحساس الطفل بالأمان وتستثير المزيد من المخاوف دون أى ضرر ، لهذا . فالأبناء يأخذون الإتصال الأبوى بينهم بطريقة حرفية ، وهم ليسوا فى موقف يمكنهم من معرفة ما إذا كانت رقبتهم ستظل سليمة وقطعة واحدة بعد أن تهددهم الأم بقولها : «سوف أقطع رقبتك» .

ويتسبب بعض الآباء فى تفاقم خوف الطفل . فقد قيل لطفل عمره خمس سنوات كان يخاف الظلام أنه إذا رفض أكل كل ما فى سلطانية ممتلئة بطحين الشوفان ، فإنه سيجلس فى غرفة مظلمة ومعه «ال... يت التى تعيش هناك وتختبىء تحت الأثاث» .

إن إكراه طفل مصاب بفوبيا الأماكن المفتوحة على الخروج من البيت ، أو دفع طفل يخاف الكلاب ليواجه كلباً ضخماً يزمجر هو أمر يعجل بنوبة قلق أو ما هو أسوأ .

وفى كتاب علم نفس الطفل Child Psychology صفحة ٢٣٢ يروى الدكتور أ.ت جيرسيلد A.T. Jersild قصة رواها ولد فى السادسة من عمره .

كانت أمه أخبرته أنه بسبب شقاوته (كان قد تشاجر مع أخته) سيأتى عليه وقت لن يتمكن فيه من تحريك اليد التى ضربت أخته . ثم وصفت الأم ماحدث لطفل جار لهم . قالت الأم أن الطفل مات وأنه وضع فى كفن ، ولكن يده بقيت خارج الكفن ولم يتمكن إنسان من وضعها داخله . ولم يتمكن أى شخص من إغلاق غطاء الكفن إلى أن ضرب قسيس هذه اليد ثم دسها بسرعة فى الكفن .

وأستطردت الأم قائلة وأثناء كل ذلك ، كان الجميع يتحدثون عن هذا الطفل ويضحكون ويضحكون وهذا من الممكن أن يحدث لك أيضاً .

التعبير عن المخاوف

يقف العديد من الآباء حجر عثرة دون تعبير الأطفال عن مخاوفهم . ويبدو أنهم يعتقدون أن الإنفعالات التى يتم قمعها تختفى من الوجود ، ولا يستحسنون ما يفعله الطفل بل أنهم يسخرون من الطفل أو الطفلة التى تخبرهم بأنها خائفة. وغالباً ما يرد والد بغضب على طفل مرتعب ويقول شيئاً من قبيل : « الأولاد الآخرون لا يخافون الحشرات . أنت فقط التى تخافها يابنوته!» أو «البنات اللآتى فى نفس عمرك قد تخطين مخاوفهم السخيفة منذ وقت طويل!» أو «عندما كنت فى مثل سنك لم أكن أخاف من أن أترك وحدى ! » .

وغنى عن الذكر أن مثل هذا الإتجاه لا يساعد الطفل وقد يؤدى إلى تفاقم مخاوفه . فالطفل لا يتخلص من خوفه الأصلى ويجد عبئاً إضافياً قد زاد – حيث أنه الآن يخشى رفض الأبوين له .

التسامح غير الضروري

أن الآباء المفرطين فى التسامح لا يعلمون أطفالهم كيف يكونون واعين بالعواقب الواقعية لسلوكهم ، ولأنهم يرفضون وضع حدوداً لسلوك أطفالهم ، فإنهم لا يعطونهم الفرصة لتنمية ضبط نفس كاف . إن الأطفال لا يتمتعون بإدراك كاف للواقع ، وأحياناً ما لا يخافون الأشياء التى يجب أن يخافونها ، ويخافون أشياء غير خطيرة . إن الإرشاد والتوجيه الأبوى يعد شرطاً أساسياً بصورة مطلقة للنمو السوى للطفل .

وفضلاً عن ذلك ، فإن الآباء الذين يفرطون فى التساهل يعرقلون إحساس الطفل بالأمان . فمن الناحية السوية ، يدرك الطفل والديه على أنهما قويان وودودان – بمعنى أنهما يمتلكان القوة اللازمة لحمايته وأنهما مصران على إستخدامها دفاعاً عنه . فالطفل يتطلع بإحترام لوالديه ، ويثق فيهما ، ويحاول أن يتبعهما ، ولكن الآباء المترددين والمفرطين فى التسامح لايبعثان على الثقة . فالطفل يشعر أن رضوخهما المستمر لمطالبه يثبت ضعفهما .

عدم الإتساق Inconsistency

إن للطفل قدرة طيبة بدرجة معقولة للتكيف مع آباء محافظين أو تقدميين ، متدينين أو ملحدين ، منظمين أو غير منظمين بعض الشيء ، ولكنه يدرك أنه من الصعب أن يتكيف مع مطالب متغيرة وغير متوقعة فالآباء غير الثابتين على مبدأ يفرضون على الطفل أن يعيش في خوف دائم من عدم الإستحسان والعقاب ويلوم نفسه على عدم قدرته على تلبية مطالبهم المتناقضة مع بعضها البعض .

الإتجاهات المغالية في المطالب

أحياناً ما يتوقع الآباء المحبون للخير ، أكثر من اللازم من طفلهم وبذا يخلقون قلقاً بدون رغبة منهم أو دراية . إن كل طفل يريد أن يرضى والديه وأن يعيش وفقاً لتوقعاتهم ، ولكن الآباء الذين يطلبون أكثر من اللازم فى وقت أقصر من اللازم يكرهون الطفل على أن يشحذ إمكاناته فوق طاقته وأن يعيش فى خوف دائم من أن «يخذل» والديه» .

إن مطالبة الطفل بتحقيق أهداف فوق مستوى قدراته ويستحيل تحقيقها هو الطريق الملكى للقلق والإحباط ، ولذا نجد أن الطفل الذى يثقل كاهله بالمطالب العسيرة التحقيق ، ينزعج بصورة مستمرة . كما أنه يميل أيضاً إلى التقليل من قيمة إنجازاته ، حيث أنه مهما أجاد فى شىء ما اليوم ، فإنه يخشى ألا يجيد غداً فيؤذى مشاعر والديه .

إشراك الطفل

لا توجد طريقة مثالية لتربية الطفل تصدق على كل زمان ومكان ، فالطفل يمكن تنشئته على يد آباء نابهين أو متوسطين نشطين وديناميين أو خاملين وسلبيين طالما أنهم يرعون الطفل ولا يشركونه فى مشكلاتهم .

ليس هناك والد يطعم طفلاً صغيراً أى طعام صلب قبل أن يكون الطفل مستعداً له ، أو يعطيه قطعة من التفاح قبل أن يستطيع أن يقضم ، ويمضغ ، ويهضم ، وتنطبق نفس القاعدة على الغذاء النفسى فيجب عدم تعريض أى طفل لإنفعالات لا يستطيع فهمها أو إستيعابها .

وما من حياة بشرية تخلو من الصعاب ، والتحديات ، والتهديدات ،والإحباطات ولذا فليس هناك والد يستطيع أن يكون ملاكاً مبتسماً وبشوشا على الدوام أن معظم الأطفال أشداء تماماً ويستطيعون التكيف مع الحالات المزاجية لآبائهم، ولكن يجب ألا يكرهوا على أن يصبحوا شركاء أو كهنة إعتراف أو حماة لوالديهم .

إن للوالدين الحق والإلتزام بفرض قواعدهم السلوكية على أطفالهم ، ولكن ليس لهم الحق أو العذر فى فرض همومهم ، مخاوفهم وصنوف قلقهم عليهم ، إن الأطفال لا يستطيعون حل مشكلات الوالدين – فهم لا يستطيعون أن يجدوا عملا لأب عاطل ، ولا يستطيعون أن يمنعوا مصلحة الضرائب من جمع ضريبة الدخل ، ولا يستطيعون أن يصلحوا غسالة كهربائية مكسورة ، ولا يستطيعوا أن يمنعوا جدة لهم من الوقوع فريسة للمرض ، ولا يستطيعوا أن يجعلوا آباءهم يحبون بعضهم بعضاً . ويلزم أن نسمح لهم بأن يعيشوا حياتهم ، أن يواجهوا مشكلات تتفق ومستوى أعمارهم ، وأن ينموا ويتطوروا وفقاً لإيقاعهم البيولوجى الخاص بهم .

لا تتعجلوا

لا ينمو كل طفل بنفس السرعة ، كما أن النمو المبكر ليس بالضرورة علامة على التفوق ، تماماً كما أن النمو البطىء ليس مؤشراً على التخلف العقلى . وعلى سبيل المثال ، فإن الكثير من الأطفال فى سن الحبو يستمدون قدراً هائلاً من اللذة من مص الأصابع الذى يستمر ويلازمهم لفترة طويلة . وعادة ما تتلاشى هذه الرغبة تدريجياً ثم تختفى تماماً ويبدو أن بعض الآباء يعتقدون أنهم يستطيعون تنظيم regulate الإيقاع التطورى لطفلهم وينزعجون إذا لم يتسق مع المتوسطات الإحصائية .

جاءنى للعلاج ، ذات مرة ، رجل أعمال ناجح يبلغ من العمر خمسين عاماً كان يمص إبهامه كلما شعر بالضيق وكان حصار مص الإبهام obsession هذا يرجع إلى سنوات عمره الباكرة عندما قررت أمه كان متخلفاً عن الجداول الإحصائية للنمو وأنه قد يصبح ناقصاً من حيث النمو العقلى . وللحيلولة بينه وبين مص الأصابع ، كانت تربط يديه ، وتعلم هو ألا يفعل ذلك فى وجودها ومع ذلك ، فكلما كان متعباً ، أو ناعساً ، فإنه كان يرتد إلى مص أصابعه ، مما كان يولد قلقاً عميقاً لديه .

عدم الإستحسان

ليس من الخطأ أن يضيق المرء ذرعاً بطفل عندما يسيء السلوك والآباء الذين يعبرون عن عدم إستحسانهم أو غضبهم من سلوك الطفل يساعدونه على تنمية مخاوف سوية فهم يعلمونه العلاقة العلية cause & effect relationship بين أفعال الإنسان ونتائجها ومن الضرورى ، فى بعض الأحيان ، ألا نستحسن سلوكاً معيناً للطفل ، ولكن الآباء يجب ألا يستهجنوا الطفل ذاته إطلاقاً .

فيلزم أن يوضحوا للطفل «حدوده» ، ولكن يلزم فى نفس الوقت أن يظهروا له حبهم وحنانهم بمعنى أنه يلزم أن يكونوا أقوياء ودودين .

الإستياء من الطفل

يضيق كل الآباء ذرعاً بأطفالهم ، بين حين وآخر . وذلك لأن الأطفال يحدون من حرية المرء وعلاوة على ذلك ، فإن سلوكهم يمكن أن يثير الضيق ، وليس بصورة غير متكررة ، ويطيح بصواب أكثر الآباء صبراً .

إن إعتراف المرء لنفسه بأنه غاضب عادة ما يخفف من حدة الغضب . وبطبيعة الحال ، فإن الآباء الناضجين لا يطلقون العنان لذويهم بلا تمييز . فحبهم وتفهمهم لطفلهم يمكنهم من الإستجابة بطريقة عقلانية حتى فى المواقف الصعبة.

وهناك فارق كبير بين التحكم فى الأفعال والتحكم فى الإنفعالات . فالتحكم فى الأفعال يعد علامة على النضج ، بينما يؤدى التحكم فى الإنفعالات أو إنكارها إلى التوتر الداخلى . والآباء الذين أنهم ، بين الحين والآخر ، يضيقون ذرعاً بطفلهم، من المحتمل أن تتولد لديهم صراعات داخلية . فبعضهم يشعر بالذنب بسبب إستيائهم من السلوك السيء لطفلهم ، ثم يفرطون فى حماية الطفل ليخففوا إحساسهم بالذنب .

لماذا يفرط بعض الآباء في حماية طفلهم

ترتبط الصحة النفسية للأطفال إرتباطاً وثيقاً بإحساسهم بالأمان ، بمعنى أن يتلقوا وينعموا بالحب والحماية . وبالتأكيد ، فإن الكراهية والرفض reiection أسوأ

من الحماية الزائدة ، ولكن أى نقيض من هذين النقيضين لا يعود على الطفل بأى نفع .

فالحماية الزائدة ، أساساً ، ليست دليلاً على الحب الأبوى . فالآباء الذين يقدمون الحماية الزائدة قد يؤكدون أنهم يحبون الطفل حباً جماً ، بل أنهم قد يعتقدون أن أفعالهم التى تهدف الحماية الزائدة للطفل والمشوبة بالقلق يحركها حبهم له ولكن هذا نادراً ما يكون صحيحاً ، إن كان صحيحاً على الإطلاق .

فالرسالة التى يفهمها الطفل الذى يتلقى الحماية الزائدة بسيطة جداً : «أن أمك أو أباك لا يثقان فيك . أنهما لا يعتقدان أنك تستطيع أن تنجز أى شىء بمفردك أنهما يعتقدان أنك عاجز الحيلة ، غير بارع ، غير نابه» .

ولنفرض أن طفلاً صغيراً يريد أن يتسلق كرسيا . فالأب الحكيم هو الذى يراقبه ويشجع جهوده ، فالنجاح يبنى الثقة فى النفس ، وهكذا يجد الطفل الشجاعة على مغالبة الصعاب ، فالوالد موجود فقط ليقدم المساعدة إذا كانت ضرورية للغاية، وإذا ما فشل الطفل ، فإن الوالد يشجعه للقيام بالمزيد من الجهود ، فيشعر الطفل أن أباه أو أمه لديهما إيمان به وسوف يقدما المساعدة إذا تطلب الأمر ذلك .

إن حب الطفل يعنى مساعدته كيما ينمو ويصبح راشد واثقاً بنفسه وناضجاً والآباء الذين يقدمون الحماية الزائدة يحولون دون هذا النمو ، وهكذا يعودون بالطفل إلى مرحلة أبكر كان فيها أكثر عجزاً .

إن الحماية الأبوية الزائدة تقلل من شأن الطفل وتحط من ثقته بنفسه ، وبالتالى تزيد من خوفه . وقد تنشأ لدى الطفل الذى يتلقى حماية زائدة مشاعر بالدونية وعدم الكفاية فيصبح شديد التعلق والإعتماد على والديه .

دور الآباء

يعانى الكثير من الأطفال من ميلين متصارعين . فمن الناحية الأولى ، فأنهم يرغبون فى أن ينموا وأن يفعلوا ما يفعله الراشدون ، ولكنهم – من الناحية الأخرى – يرغبون فى أن يظلوا أطفالاً عاجزين يمكنهم الإعتماد على المساعدة الخارجية . ويرغب الأطفال القلقون anxious فى أن يظلوا أطفالاً لأنهم لا يثقون فى أنفسهم ويخشون مسئولية الرشد .

وبصفة جوهرية ، فإنه يلزم مساعدة الطفل كيما يتخطى الطفولة ويصبح شخصاً ناضجاً ، أن الناضجين يستطيعون تقييم الأخطار المحتملة وإمكاناتهم بطريقة واقعية ، ويستطيعون التصرف وفقاً لهذا التقييم . فهم لا يختبئون من أخطار وهمية متخيلة ، ولا يميلون إلى الفزع الهستيرى ، وإنما يتحلون بالشجاعة بدرجة معقولة ، ويتقبلون التحدى ولايقومون إلا بمخاطرات محسوبة ، وهم لا ينساقون فى تيار التفكير فى الأمانى wishful thinking الذى يصور لهم أن شخصاً ما سوف ينقذهم ، كما أنهم لا ينكصون إلى الإحساس بالأسى على أنفسهم .

وليس الراشدون الناضجون بحمقاء بدون أى مخاوف ، أيضاً . فهم لا يقللون من حجم الصعاب ولا يبالغون فى تقييم قوتهم . وهم يعانون المخاوف السوية الواقعية ويتصرفون حيالها بطريقة تكيفية تهدف إلى الحفاظ على الذات . وبمقدور الراشدين الناضجين أن يقفوا مستقلين بذاتهم ولكنهم يكونون علاقات مع غيرهم من الناس ليزيدوا إحساسهم بالأمن والقوة وليسهموا بتقديم نفس المكاسب لحلفائهم.

إن الآباء يستطيعون أن يساعدوا طفلهم على التغلب على مخاوفه وتخوفاته المرضية (فوبيات) Phobiss ، بشرط أن يكونوا على وعى بمخاوفه وألا يظهروا بصورة تعكس القوة والود . وينطوى مفهوم القوة هنا على القدرة على مساندة ومساعدة الغير ، والحسم ، والثقة بالنفس ، فالقوة – بصفة عامة – يمكن أن تستخدم للمساعدة أو للإيذاء ، ويلزم أن يبدى الآباء إتجاهاً ودياً يشف عن الرعاية فى أقوالهم وأفعالهم على حد سواء .

ومن الأهمية بمكان أن نتوصل إلى معرفة ما يستطيع أن يفعله الطفل بنفسه، وكيف يستطيع أن ينمى القدرة على مجابهة الضغوط النفسية stress والتهديدات والسيطرة على المواقف إن الهدف من الرعاية والتربية الأبوية هو أن نجعل هذه الرعاية والتربية شيئاً يمكن الإستغناء عنه ، وأن نساعد الطفل على أن يتوقف على أن يكون طفلاً ، وأن يصبح راشداً حسن التكيف .

تقديم القدوة

إن الخوف والشجاعة معديان نفسياً فكلا الإنفعالين يمكن إنتقالهما لفظياً وبطريقة غير لفظية . فالمحاربون البدائيون كانوا يدقون الطبول ويغنون أو يعزفون ألحاناً بطولية ليشجعوا رفاقهم . فالأحاديث الحماسية ، والأغانى الوطنية العسكرية

تسهم إلى درجة كبيرة فى إذكاء نار الشجاعة القتالية .

وفى الوقت نفسه ، فإن الضوضاء المخيفة والإشاعات المثيرة للفزع تخفض منسوب الشجاعة . ويرتبط الخوف إرتباطاً وثيقاً بالتقدير المنخفض لقوة المرء نفسه وقوة حلفائه (أنظر الفصل الأول) فالفزع ينتشر بسرعة إنتشار النار فى الغابة ، والخوف الذى يسرى فى وحدة قتال صغيرة قد يسبب فزع جماعى ويجلب هزيمة ساحقة تلحق بجيش كبير .

إن طفلاً يخاف الظلام سوف يلقى تشجيعاً كبيراً من الوالد الذى يأخذ يده برفق ويتحول فى أرجاء حجرة مظلمة . أما الطفل الذى يخاف الماء ، فإنه يلزم عدم الدفع به وسط أمواج المحيط العالية ، وإنما يمكن إستدراجه برفق وبالتدريج إلى حمام سباحة ، فرؤية والديه وهما يخوصان فى المياه الضحلة نسبياً قد يخفض من حدة مخاوفه إلى درجة كبيرة .

التعبير عن الخوف

يمكن القول بأنه من الأفضل للطفل – كقاعدة عامة – إن يعبر عن مخاوفه وصنوف قلقة بصراحة وإنفتاح بدلاً من أن يخفيها . فالأطفال الذين يتعرضون للإحراج ، والخزى ، والسخرية بما يضطرهم إلى إنكار مخاوفهم يحرمون من أفضل طريقة لمجابهة هذه المخاوف بنجاح .

إن أفضل طريقة لتناول خوف وهمى هى إستخدام إختبار للواقع reality test ينفذ بلباقة . فالطفل الذى يخاف الظلام فى حجرة نومه هو يجب أن نساعده على أن يتفقد الحجرة فى الضوء الكامل . والطفل الذى يخاف المرايا ، والمكانس الكهربية ، وأشياء أخرى يجب أن يريه راشد ودود أن كل هذه الأشياء عديمة الضرر أو الأذى .

ويلزم أن نجابه المخاوف الواقعية بطريقة عقلانية . فإذا كان طفل ما يخاف عبور الشارع ، فإنه يجب أن نساعده ونوجهه للإهتمام التام بإشارات المرور وإن نعلمه إن يعبر الشارع عند ظهور الضوء الأخضر فقط .

ومن الأفضل كثيراً أن يتذكر الطفل ما أخافه وأن يتلقى الطمأنة والتشجيع حتى يتمكن من مجابهته . «فالنسيان ، لا يؤدى إلى التغلب على خوف ما ، وذلك

لأن تحت الخوف – فى أغلب الحالات – يبقى فى ما قبل الشعور sub conscious ثم يعود بصورة أكثر رعباً فى الأحلام أو المخاوف المزاحة التى تسمى بالفوبيات .

التشجيع

تختفى مخاوف بعض الأطفال تدريجياً من تلقاء نفسها . وقد كشفت دراسة لأطفال فى سن ما قبل المدرسة مصابين بفوبيا عن أنهم تحسنوا بدرجة كبيرة بعد خمسة سنوات ، وأن الفوبيا كانت قد إختفت تماماً من بعضهم .

وحيث إن الخوف مرتبط بتقدير المرء لقوته بالقياس إلى قوة الشخص ، أو الحيوان ، أو الموقف الذى يتهدده ، فإنه كلما قلل المرء من شأن قوته ، كلما كان أكثر تعرضاً للخوف . وإذ ينمو الطفل ويكبر ويزداد قوة ، فإن السبب الذى يدعو للخوف ينتفى . وهكذا ، فإن الخوف من الظلام – على سبيل المثال – يتلاشى مع الوقت .

ومع ذلك ، فإن أفعال الناس لايحددها الموقف الموضوعى وإنما الطريقة التى يدركونه بها . فقد يخاف طفل كبير الجسم وقوى من الكلاب الصغيرة إذا كان يؤمن بقوة الجرو وعجزه هو . أن التمتع بالقوة أمر هام ، ولكن ما لم يكن المرء على وعى بقوته ، فإنه قد لايتمكن من إستخدامها . وبعبارة أخرى ، فإن الآباء والمدرسين يلزم أن يشجعوا الطفل وأن يجعلوه على وعى بقدراته على مجابهة مخاطر معينة . فالأسد الجبان فى قصة «ساحر أن The Wizard of oz كان قوياً بالتأكيد ، ولكنه هون من تقدير قوته بصورة بالغة وأفرط فى تقدير قوة التهديدات المحتملة» .

ويذهب بعض علماء النفس إلى أن الخوف من الممكن أن يحرك الحافز ، على الأقل فى المواقف المدرسية . فالطفل الذى يخاف الحصول على درجات رديئة أو عقاب آخر سوف يحاول أكثر جداً ، حسب ما يؤمنون به . وبدون شك، فإن هذا الحافز يؤتى ثماره مع بعض الأطفال ولكن ، بكل تأكيد ، ليس بالنسبة لكل الأطفال ، فالأطفال الخجولون المنطوون الذين نهددهم بالعقاب ويتوقعون الهزيمة قد تتثبط عزائمهم أكثر من ذى قبل ويفقدون ما كان لديهم من إيمان بأنفسهم ، أى أن هذا قد يجعلهم ييأسوا من المحاولة كلية .

إن التشجيع يعد وسيلة أفضل بكثير من تثبيط العزيمة من أجل معالجة

مخاوف الطفل ، وكذلك فإن المكافآت تعد حافزاً أقوى من العقاب .

المغـالاة

بالرغم من أن الأطفال يحتاجون إلى التشجيع ، فإن الجرعة الزائدة عن اللازم منه قد تتسبب فى ضرر أكثر مما تعود بالنفع . فالأضرار بقوة على أن يقوم ولد صغير مرتعب أو طفلة صغيرة مرتعبة بالمسح على جسم كلب ألمانى ضخم يمثل تهديداً لهما - ليس مما ينصح به ، ولا يرغب فى الإفتخار أمام الأصدقاء بمثل هذا الطفل البطل سوى آباء غير ناضجين . فإذا نبح الكلب ، بل أسوأ من هذا ، إذا حاول عض الطفل ، فإن البطل الصغير قد يفزع وينفجر فى البكاء وتنشأ لديه فوبيات شديدة .

ويقوم الإتجاه الصحيح على تقييم واقعى للأشياء التى يكون الطفل مستعداً نفسياً للقيام بها .

إن الأطفال يلزم أن نوجههم إلى مجابهة مواقف خطيرة بطريقة إيجابية ، وليست سلبية . فالسلبية تعمق إحساس المرء بالضعف والعجز ، ومن ثم تزيد مخاوفه . إن السلوك الإيجابى العدوانى يزيد من إيمان المرء بقوته وقدراته ، ويجب أن نعلم الأطفال أن يسيطروا على المخاطر وإلا يتراجعوا أمامها .

مخاطر كبرى

ليس عيب فى الإعتراف بالمخاوف الواقعية . فالآباء الذين يخفون مخاوفهم فى وقت الحرب أو الكوارث الأخرى ، من المحتمل أن ينقلوا ويوصلوا خوفهم بطريقة غير لفظية أو أن يجعلوا أطفالهم يشعرون بالوحدة . ويزيد الخوف الذى ينتقل بطريقة غير لفظية من خوف الطفل ، فالله وحده هو الذى يعلم مدى بشاعة الأمور إذا كان الآباء أنفسهم خائفون من الإعتراف بأنهم خائفون ومن ناحية أخرى، فإن الخوف الذى يتم تقنيعه بنجاح قد يعطى الطفل الإحساس غير المريح فإنه هو الجبان الوحيد والمعرض للسخرية .

إن الإعتراف الواقعى بالخوف من جانب الآباء يفسح المجال أمام مجابهة المخاطر بطريقة عقلانية ويخلق فى الطفل إحساساً بالإنتماء . وفى أوقات

الحروب،والفيضانات ، والزلازل . وما شابه ذلك من الكوارث ، يجب أن نجعل الأطفال على وعى بالمخاوف الأبوية وإن نسمح لهم بالإشتراك فى أى شىء يلزم القيام به .

بناء إعتماد الطفل على ذاته

يلعب وعى الطفل بقوته المتزايدة تدريجياً دوراً هاماً فى الطريقة التى يتعلم بها التغلب على مخاوفه . فبالأمس فقط كان لا يزيد طوله عن متر ، أما اليوم ، يا أمى ، انظرى كم أنا كبير ! ويقوم الأطفال بعملية قياس ومقارنة بصورة مستمرة. وهم يتساءلون : من أقوى : الأسد أم النمر ؟ الفيل أم الخرتيت ؟ أو من أكثر وسامة، أو أجمل ، أو أغنى ؟ أو ما شابه ذلك .

ويفتخر الأطفال بقوتهم ورشاقتهم الحركية المتزايدة . وبقدر ما يزيد إيمانهم بقوتهم ، بقدر ما يسهل عليهم التغلب على مخاوفهم .

خلاصة ما سبق

التحذيرات :

١ – لا تتجاهلوا مخاوف الطفل ، أى لا تصرفوا النظر عنها .

٢ – لا تفرطوا فى حماية الطفل ، أى تجنبوا أن تجعلوه يحس بالعجز وبالإعتماد التام عليكم ، لا تشفقوا عليه .

٣ – لا تنبذوا الطفل . لا تهدده بالتخلى عنه ، ولا تجعلوه يحس بالوحدة .

٤ – لا تسخروا من الطفل الخائف . ولا تعاتبوه على كونه خائف .

٥ – لا تكرهوا الطفل على مواجهة موقف يخافه .

٦ – لا تشركوا طفلكم فى مخاوفكم أنتم .

النصائح :

١ – إبنوا إيمان الطفل بنفسه وقدراته .

٢ – إمتدحوا إنجازاته مهما كانت بسيطة (ولكن دون مبالغة) .

٣ – إجعلوا الطفل يشعر بأنكم سوف تحبونه وتحمونه دائماً كلما لزم الأمر .

٤ – إستمعوا بصبر إلى الطفل وأبدوا التفهم لمخاوفه ، وحاولوا أن تشرحوا له أنه ليس هناك ما يخيف .

٥ – قدموا قدوة حسنة بأن تجابهوا أنتم المخاطر بطريقة عقلانية .

٦ – أعطوا الطفل الفرصة للتغلب على مخاوفه بطريقة إيجابية .

الجـزء الثـانى

مخاوف الأطفال

بالترتيب الأبجدى

القسم رقم ١ – فوبيا الأماكن الفسيحة.
٢ – القلق.
٣ – خوف الطفل من تركه بمفرده.
٤ – الخوف من العدوان.
٥ – خوف الطفل من عدوانيته هو.
٦ – الخوف من الحيوانات.
٧ – الخوف من الإبادة.
٨ – الخوف من حوض الأستحمام.
٩ – الخوف من تبليل الفراش.
١٠ – خوف الطفل من أن يكون متبنى .
١١ – الخوف من التغيير.
١٢ – الخوف من الخصاء.
١٣ – الخوف من المقعدين.
١٤ – الخوف من النقد.
١٥ – الخوف من الظلام.
١٦ – الخوف من الموت .
١٧ – الخوف من الاستهجان والنبذ.
١٨ – الخوف من الطلاق .
١٩ – الخوف من الفشل.
٢٠ – الخوف من قصص الجنيات.
٢١ – الخوف من الطعام.
٢٢ – الخوف من الأخطار.
٢٣ – الخوف والذنب.

القسم رقم ٢٤ – الخوف من الجنسية المثلية.

٢٥ – الخوف من العلاج بالمستشفى.

٢٦ – الخوف من الإصابة.

٢٧ – الخوف من الحشرات.

٢٨ – الخوف من عدم وجود طعام.

٢٩ – خوف الطفل من أن يكون بمفرده .

٣٠ – الخوف من فقدان التوازن.

٣١ – الخوف من فقدان الحب.

٣٢ – الخوف من الضوضاء.

٣٣ – الخوف من الآباء.

٣٤ – الخوف من المحركات الكهربية.

٣٥ – الخوف من العقاب.

٣٦ – الخوف من السخرية.

٣٧ – الخوف من الإنفصال.

٣٨ – الخوف من الجنس.

٣٩ – الخوف من إظهار الخوف.

٤٠ – الخوف من النوم .

٤١ – الخوف من الثعابين.

٤٢ – الخوف من الغرباء.

٤٣ – الخوف من مترو الأنفاق.

٤٤ – الخوف من السباحة.

٤٥ – الخوف من الاختبارات والامتحانات.

٤٦ – الخوف من غير المألوف والغريب.

القسم رقم ٤٧ – الخوف من المكانس الكهربية .

٤٨ – المخاوف الوهمية.

٤٩ – إنعدام الخوف.

٥٠ – الكوابيس والفزع الليلى.

٥١ – الفوبيا.

٥٢ – فوبيا المدرسة.

٥٣ – المخاوف التى يثيرها التليفزيون.

القسم رقم (١) : فوبيا الأماكن الفسيحة

تعتبر هذه الفوبيا مزيجاً بين خوفين محددين أولها خوف المرء من أن يكون بمفرده وخوفه من أن يترك المألوف والذى نفترض أنه البيئة المنزلية الآمنة . ويبدو أن الخوف من ترك البيت هو العامل الأكبر فى فوبيا الأماكن المفتوحة ، ومع ذلك ، فإن العديد من الأطفال المصابين بفوبيا الأماكن المفتوحة يقل خوفهم من الخروج من البيت عندما يصاحبهم شخص ودود .

ولا تعد فوبيا الأماكن المفتوحة ظاهرة شائعة الحدوث فى الأطفال . وعادة ما تبدأ فى سن الإلتحاق بالمدرسة أو فى المراهقة . وغالباً ما يجعل مرض شديد يصيب الطفل نفسه ، أو مرض أو وفاة فرد من أفراد العائلة ، تقول غالباً ما يعجل أحد هذه الأسباب بحدوث الفوبيا ، ولكن أسبابها الحقيقية تكمن فى المشاعر والرغبات اللاشعورية للطفل .

وغالباً ما تكون فوبيا الأماكن المفتوحة إزاحة displacement لمشاعر العدائية تجاه الوالدين أو خوفاً من الحفزات العدائية للمرء نفسه . وكم كتب العلماء النفسيون ، والأطباء النفسيون ، والمحللون النفسيون أن الطفل الذى يكره والديه ، وغالباً ما تنصب الكراهية على الأم ، ويلازم الطفل البيت ليحميها من حفزاته العدائية .

وأحياناً ما تنشأ لدى المراهقين الخجولين والمنطوين كراهية للبنات . ويبررون هذا بأن البنات يرفضونهم ، فى حين أنهم يهزمون أنفسهم بسبب طرق غير بارعة للتودد إليهن أو بسبب خوف يشل كيانهم ويحول بينهم وبين الإقتراب من البنات . فإذا تحاصرهم الحفزات الجنسية أو العدوانية اللاشعورية ، فإنهم يخشون إحتمال فقدان سيطرتهم على أنفسهم ، وأنهم سوف يعتدون على المرأة التى يخافونها ، ويكرهونها ، ويرغبونها ، كل هذا فى آن واحد .

إن الأطفال يميلون إلى تأويل ما يقوله الآباء بطريقة حرفية ، فالمحنة العارضة التى يتعرض لها والد ما قد يدركها طفله على أنها خراب محيق لا محالة واقع . فعندما تقول أم لزوجها الممسك : «إننى أفضل أن أقتل نفسى على أن أذهب إلى ذوى الرفعة والمكانة مرتدية نفس الفستان الذى رأوننى فيه المرة السابقة» ، فإن الطفل قد ينزعج إزاء رغبة أمه فى الإنتحار ، وقد يرغب فى البقاء بالبيت ليمنع هذه الكارثة .

إن الآباء الذين ينقلون إلى الطفل بدون قصد (وفى أغلب الأحيان بطريقة غير لفظية) الفكرة التى مؤداها أنهم يشعرون بالوحدة ويحتاجون لوجود الطفل الفعلي بالبيت ليهدىء من مخاوفهم وضروب قلقهم ، نقول إن مثل هؤلاء الآباء قد يتسببون أيضاً فى حدوث فوبيا الأماكن المفتوحة . وأحياناً ما تتشبث أرملة بإبنها أو إبنتها وهما فى سن التلمذة أو فى فترة المراهقة . عندئذ يرفض الطفل الخروج من البيت لأنه ينزعج إزاء أمه المسكينة ، الوحيدة و / أو يشعر بالذنب عندما يخرج ويتركها بمفردها . وقد ينشأ لدى الطفل خوف دائم من الخروج من البيت ويعتقد أنه – ببساطة – خائف من أن يكون فى أماكن مفتوحة ، دون أن يكون على وعى بمشاعره الحقيقية . وفى أغلب الأحوال يكون خوفه تعبيراً مزاحاً displaced لقلب الأدوار role reversal بمعنى أنه ينزعج على والدته بدلاً من إنزعاج والدته عليه. وقد جاءتنى للعلاج فتاة مراهقة نشأت لديها فوبيا شديدة من الأماكن المفتوحة عقب وفاة أمها . كان الأب رجلاً يعانى من الوحدة والإكتئاب ، وكانت الفتاة تخشى أن تتركه بمفرده،وغالباً ما لا يتحدث الأطفال المصابون بفوبيا الأماكن المفتوحة عن خوفهم من ترك البيت ، وإنما يتحدثون عن رغبتهم فى البقاء مع الأم. أما عن فوبيا المدرسة ، فإن الطفل المصاب بفوبيا الأماكن المفتوحة ينزعج على أمه ، وأحياناً ، على أبيه . ويؤدى المرض أو حدوث خلافات فى الأسرة إلى تفاقم إنزعاجه، وهكذا تكون فوبيا الأماكن المفتوحة خوفاً مزاحاً يحل محل الخوف من أن شيئاً فظيعاً سوف يحدث بالبيت فى غيابه .

وتشبه الأعراض المرتبطة بفوبيا الأماكن المفتوحة إلى حد كبير تلك الأعراض المرتبطة بفوبيا المدرسة (انظر القسم رقم ٥٣) . فالأطفال المصابون بفوبيا الأماكن المفتوحة عادة أما يكونون منطوين ، وإنسحابيين ، ومكتئبين للغاية ، ويعانون من العديد من الأعراض النفسى – بدنية المختلفة من قبيل الصداع ، والإحساس بالغثيان ، وفقدان الشهية ، واضطرابات النوم .

وفى العديد من الحالات ، تتطلب فوبيا الأماكن المفتوحة مساعدة المعالجين النفسيين ، ولكن غالباً ما يساعد تغير جذرى فى إتجاه الأبوين على تحقيق شفاء إعجازى ، فالصغير الذى يخاف أن يترك أمه بمفردها قد يفقد خوفه من الأماكن المفتوحة عندما تبدأ أمه فى التصرف بطريقة تنم عن توكيد الذات .

القسم رقم (٢) : القلق

ليس من اليسير أن نفرق بين الخوف والقلق ، ولكن غالباً ما تشف المخاوف غير الواقعية عن صراع داخلى أكثر مما تعبر عن تهديد خارجى . فالخوف من «الناس الأشرار» الذين قد يقتحمون منزلاً تحت حراسة مشددة وحماية محكمة «ويؤذوا باباه» قد يكون خوفاً واقعياً إذا كان الوالد عضواً فى المافيا وتلقى تهديدات تليفونية . ولكن إذا لم يكن هناك سبب واقعى يدعوا لتوقع أعمال عنف وثأر غير عادية ، فإن مخاوف الطفل قد تكون تعبيراً عن مشاعره العدائية هو تجاه أبيه والخوف من أن تتحقق رغباته هذه . ومن ثم فإن قلقه يعد دليلاً على وجود صراع داخلى بمعنى أنه خوف من أفكاره ورغباته هو .

فإذا شعر طفل متفوق فى دراسته (ويحصل على درجات ممتازة) فجأة بالخوف من الرسوب ، فإنه يعبر عن الخوف من النجاح والرغبة فى الرسوب . وقد يكون ممزقاً بين رغبته فى أن ينجح وخوفه من أن يتسبب نجاحه فى المزيد من المطالب من الآباء . كان أحد مرضاى ، وهو طالب بالتعليم الثانوى ، يتجنب بكل حرص الحصول على درجات عالية لأن كل درجة جيدة كان يحصل عليها كانت تجعل والديه يتوقعان أعلى الدرجات فى كل المواد .

إن كل حالات القلق تعد مؤشراً يدل على مشاعر عامة أو شاملة بالعجز وإنعدام قيمة الذات فالخوف رد فعل مؤقت للخطر أما القلق فهو حالة مستمرة من التوتر وترقب الشر . وإذ يتوقع الأطفال القلقون الخراب والدمار الوشيك، فإنهم يصبحون سريعى الإنفعال والتهيج ، وخائفين من الأخذ بالمبادرة، وعابسين ، وغير منتجين . وغالباً ما يؤدى القلق إلى فقدان الشهية ، وإضطراب النوم ، والكوابيس ، والأعراض النفسية – بدنية الأخرى .

وتعد بعض المخاوف غير العقلانية ، بالفعل ، حالات قلق تشير إلى وجود صراع داخلى . فعندما يخاف طفل ما من الإستغراق فى النوم ، فإن هذا قد يرجع إلى خوفه من الأحلام المخيفة وتعكس الأحلام المخيفة صراعاته الداخلية .

كانت بنت فى السادسة من عمرها تخاف الإستغراق فى النوم وذلك بسبب كراهيتها الشديدة لأخيها الرضيع الذى كان يبلغ من العمر أسبوعين . فعلى مدى ستة أعوام كانت تتمتع بكل إهتمام والديها ، ولكنها شعرت بأنها مهملة ومنبوذة منذ

ولد هذا الطفل . وأخبرها والداها بأنه من المفروض أن تحب أخاها ، ولكنها لم تكن تشعر بحب أخوى كثير تجاهه فشعرت بالذنب ، وكان من الواضح أنها ليست «بنتاً صغيرة لطيفة» بالرغم من أنها كانت تحاول أن تظهر الحنان تجاه الطفل . أما فى الليل فإن الكوابيس كانت تعذبها .

إن الطفل الذى يشعر أنه غير محبوب من والديه قد يلوم نفسه على هذا الرفض (النبذ) الذى يبديانه تجاهه . إن الملاحظات التى تقلل من شأن الطفل ، والنقد الهدام ، والعقاب المتكرر والصارم ، كل هذا يسهم فى خلق مشاعر القلق وإنعدام قيمة الذات لدى الطفل الذى يشعر أنه لن يتمكن إطلاقاً من أن يعيش وفقاً للمعايير التى حددها والداه . وأفضل طريقة لحماية الطفل من أن يصبح قلقاً هى أن نعطيه الإحساس بأننا نحميه وسوف نحميه دائماً . وقد تستهجن بعض سلوك الطفل، ولكنك لا تشعر بالإستياء إزاء الطفل نفسه ، أن الطفل الذى ينعم بالتقبل والأمان ليس بطفل قلق .

القسم رقم (٣) خوف الطفل من أن يترك بمفرده

كما سبق أن شرحنا فى الفصلين الأول والثانى ، فإن الكائنات الحية تستمد الإحساس بالأمان من مصدرين : الأول هو قوتها هى ، والثانى هو ولاء وقوة حلفائهم . وقوة الطفل فى حد ذاتها لا تستحق الذكر ، فكلما صغر سن الطفل ، كلما قلت قوته . ويستند إحساس الطفل بالأمان إلى قوة والديه وإستعدادهما ورغبتهما فى إستخدام قوتها لحمايته . وبناء على هذا ، فإن ترك الطفل بمفرده يعد أسوأ شىء يمكن أن يحدث للطفل ، وذلك لأن حصوله على ما يحتاج إليه من طعام ، بل ووجوده فى حد ذاته يتوقف على الرعاية الأبوية .

وليس بكاف بالنسبة للطفل أن يحصل على الطعام الآن . فإحساسه بالأمان يستند إلى ثقته فى أن الطعام والحماية سوف يجدان طريقهما إليه فى المستقبل . ويتمتع الطفل حديث الولادة بقدرة فطرية على إدراك الإشارات غير اللفظية ، وما إذا كانت أمه التى ترضعه أو جليسته التى تحل محل أمه تحبه أم لا . وهذه القدرة، المعروفة باسم التوحد العاطفى empathy ، تمد الطفل الصغير بمشاعر الأمان والحيوية والخفة ، أو تنقل إليه الخوف والقلق . إن الأطفال الصغار يحتاجون إلى أن نحبهم ويشعرون بالسعادة والبهجة عندما تحتضنهم ، وتقبلهم Kisses وتتحدث

إليهم أمهم بحنان ، وهى ترضعهم . وعندما تضيق الأم المرضعة ذرعاً بطفلها وتفكر إلى أى حد كان من الممكن لحياتها أن تكون عظيمة بدون هذا الرضيع ، فإن الطفل يتوحد عاطفياً مع مشاعرها ويقع فريسة للقلق ، ويتشبث بها لأنه لا يثق فيها ويخاف أن تتخلى عنه وتتركه بمفرده .

ولا يؤدى قيام الأم بعمل خارج البيت – بالضرورة – إلى إلحاق الضرر بالصحة النفسية للطفل . فمن الممكن أن تخرج الأم إلى العمل كل يوم وتترك الطفل مع شخص موثوق فيه ، بشرط أن يكون الطفل متأكداً من أن الأم سوف تعود إليه فى وقت محدد . إن الأطفال الصغار ليسوا بحاجة إلى منبهات Clocks، فهم يتبعون منباتهم البيولوجية الخاصة بهم . إن إحساس الطفل بأن والديه يمكن الإعتماد عليهما يلطف من الكدر المرتبط بالإنفصال المؤقت ، وطالما أن الطفل يمكنه أن يثق بحب أمه ، فإنه يستطيع أن يتقبل غيابها ويكون علاقات طيبة مع الجدة ، أو المربية ، أو جليسته ، التى تحل محل أمه .

والأمر الذى يلزم التأكيد على أهميته بكل إلحاح هو أنه بالرغم من أن الآباء قد يستهجنون سلوك الطفل كل حين وآخر ، فإنهم يجب ألا يستهجنوا الطفل نفسه إطلاقاً أو يهددوه بأن يترك وحده . فمن الممكن أن يقولوا للطفل لو بلهجة «حادة» أنا لا أحب الفوضى التى تسببها فى حجرة المعيشة ، أو (الطفل أكبر سناً) ، ليس لك أن تأكل بأصابعك ، الشوكة والسكين موجودتان ، ولكن يلزم أن تنم أقوال وأفعال الآباء على أنهم أقوياء وودودون . إن الطفل الذى يتلقى هذه الرسالة سوف يحب ويثق بوالديه ويكبر ليصبح راشداً آمناً متأكداً من نفسه .

إن الطفل الذى نتهدده بالنبذ وتركه بمفرده بعبارات من قبل : «سأتنازل عنك لمن يريد أن يتبناك»، أو «سوف أتغيب طويلاً وأتركك وحدك» أو أسوأ من كل هذا : «سوف أقتل نفسى» نقول أن مثل هذا الطفل من المحتمل أن ينشأ لديه قلق شديد . فهو قد يخشى أن ينام خشية أن تفعل أمه بنفسها شيئاً فظيعاً إذ غفل عنها . وقد يخشى الذهاب إلى المدرسة (فوبيا المدرسة) أوالخروج من البيت (فوبيا الأماكن المفتوحة) للعب مع غيره من الأطفال . وقد تنشأ لديه أيضاً مشكلات إنفعالية خطيرة للغاية .

القسم رقم (٤) الخوف من العدوان

يعد البقاء هدفاً أساسياً لكل صور الحياة ، ويعد الخوف من العدوان أمراً عالمياً، شائعاً بين البشر والحيوانات على حد سواء . فكل الناس يخشون العدوان . فالراشدون من الرجال والنساء يخافون المهاجمين المسلحين ، والمختطفين ، والقتلة وفي أوقات الحروب وإحداث الشغب ، فإنهم يصبحون أكثر خوفاً . وللخوف من الأخطار الحقيقية قيمة بقائية Survival value وليس هناك ما يدعو إلى قمع هذا الخوف . فكلما اعترف الآباء بأنهم أيضاً خائفون عند مواجهة الخطر ، كلما ساعدا أطفالهم على أن يشعروا بأنهم ليسوا أطفالاً سخفاء .

وقد قامت أنا فرويد Anna Freud ودوروثي برلنجامDorthd Burlingham بعلاج أطفال في لندن خلال فترة الهجوم الألماني الكاسح في الحرب العالمية الثانية. في هذه الظروف العصيبة أبقى بعض الآباء أطفالهم معهم ، حتى خلال أسوأ الغارات الجوية ، بينما أرسل غيرهم من الآباء أطفالهم إلى أماكن بعيدة في الريف حيث الأمان . وكان للإنفصال عن الآباء (انظر القسم رقم ٣٧) تأثير أكثر سوء على الصحة النفسية للأطفال من القنابل الألمانية وذلك لأن الآباء الذين يرفضون أن يجلوا أطفالهم عن لندن أعطوهم إحساساً أفضل بالأمان ، كان يفوق بكثير ذلك الإحساس الذي أعطاه الرحماء في الريف للأطفال المهجرين .

إن ترك المرء بمفرده يعني إعتماد المرء على إمكاناته ، وهو الأمر الذي لايمكن أن نتوقعه من طفل . وحتى بالنسبة للراشدين ، فإن الوحدة (انظر القسم رقم ٢٩) تزيد من الخوف ، كما أن وجود غيرنا من الناس ، وخاصة من نعتقد أنهم أقوياء ودودون ، يجعل المرء يشعر بأنه أكثر أمناً وأماناً .

إن الطفل الخجول الإنسحابي يدعو غيره إلى الإعتداء عليه . فالفتوات «نادراً ما يهاجموا فتوات» بينما يجدون في الطفل الخجول المنطوي هدفاً مثالياً وكبش فداء ويلزم على الآباء والمدرسين ألا ينتقدوا أو يسخروا من الناشيء الخجول المنطوي ، وذلك لأن نقدهم سوف يعمق إحساسه بالدونية Inferiority بل ويجعله أكثر خجلاً وإنطواء ، وهناك طريقتان يمكن عن طريقهما أن يسهم البالغون في شحذ شجاعة الطفل ، الأولى هي أن نجعله متأكداً من مساندتهم والطريقة الأخرى هي بناء ثقته بنفسه . فالتشجيع يبني الثقة في النفس ، في حين أن دفع الطفل لمشاجرة أعداء أقوى منه يهدم ثقته بنفسه .

وليس هناك ما يدعوا إلى أن تكون المساندة الخارجية مقصورة على الآباء ، فيجب أن تشمل أيضاً أقران الطفل . فإذ يكبر الطفل فإن إعتماده على والديه يقل ، ويزداد إندماجه مع من هم على شاكلته .

القسم رقم (٥) خوف الطفل من عدوانيته

غالباً ما يعتقد الأطفال أن رغباتهم الطيبة والشريرة سوف تتحقق ويوجد لدى العديد منهم إقتناع بأن ألفاظهم البذيئة أو لعنانهم يمكن أن تتسبب فى إيذاء آبائهم ، وأحياناً ما يعزى الأطفال مشاعرهم إلى الغير ، بل إلى الأشياء الجامدة . وأحياناً ما تنتابهم كوابيس تظهر فيها حيوانات متوحشة وكائنات مرعبة تمثل رغباتهم العدائية . وقد أورد أحد زملائى الأصغر سناً حالة ولد فى السادسة والنصف من عمره كان يخشى الذهاب إلى النوم لأنه كان يحلم «بكائنات مرعبة قاتلة وفظيعة» كانت تمثل – فى حقيقية الأمر – عدائيته الشديدة لأمه والخوف من هذا الشعور الذى يحرك الإحساس بالذنب .

وقد عالجت محللة نفسية أخرى ولداً فى السابعة من عمره كان يرفض الذهاب إلى المدرسة . وكانت فوبيا المدرسة قد نشأت لديه فجأة ، أثناء طابور المدرسة ، عندما كان أحد المدرسين يعزف على البيانو . وقبل هذا بأيام قليلة كان أحد الجيران قد إنتحر . وعندما عاد الولد إلى بيته من المدرسة ، وجد والديه وجيرانه فى حالة ضيق عميق ، وتمنى لو كان بالبيت مبكراً ، وكأن وجوده كان سيمنع حدوث الوفاة . علاوة على ذلك ، فقد كان يكن إحساساً عميق الجذور بالغيظ تجاه أمه التى كانت تعزف البيانو ، وبدأ الآن يخشى أن تتحقق رغبته اللاشعورية فى تدميرها كلما غادر البيت . وإزالت المحللة النفسية التى كانت تعالج الولد الفوبيا إلتى كانت لديه عندما أوضحت له أن الكثير من الأطفال يكنون مثل هذه الرغبات، فهى ردود أفعال مؤقتة ، وعارضة وسوية للغضب ، وأنه ليس هناك سبب يدعوا إلى الخوف من أنها قد تتحقق .

القسم رقم (٦) الخوف من الحيوانات

عادة ما يظهر الخوف من الحيوانات فى العام الثالث من العمر ويظل شائعاً للغاية حتى العام الثامن أو التاسع من عمر الطفل . ويبدو أن هذا الخوف يتلاشى

بعض الشيء فى الطفولة اللاحقة والمراهقة ، ولكنه لايختفى تماماً ، وهناك عدد ليس بالقليل من البالغين يخافون الحيوانات ، الكبير منها والصغير على حد سواء .

وقد يكون للخوف من الحيوانات أصل واقعى فيما يتهدد المرء عند مواجهاته مع الكلاب الكبيرة فى المدن ، ووقع الجياد . والثيران والحيوانات الأخرى فى الريف حيث المزارع . وقد يكون هذا الخوف الذى يجعل المرء حذراً فى تعامله مع الحيولنات الكبيرة قيمة بقائية Suivial Value ، ولذا يجب على الآباء أن يعلموا الأطفال ألا يعاكسوا أو يضايقوا أى حيوان .

وبالرغم من ذلك ، فإن الخوف من الحيوانات ليس مرتبطاً دائماً بتقييم للأخطار الممكن حدوثها . ومن الممكن تعلم الخوف من القطط الصغار والجراء ، والأرانب الصغيرة بحكم الإرتباط . وغالباً ما يكون خوف غير واقعى من حيوانات أو بالسيرك أو على شاشة التليفزيون ، نقول غالباً ما يكون هذا الخوف غير الواقعى بديلاً رمزياً لمخاوف أخرى تثير فى الطفل خوفاً أشد وطأة (انظر القسم رقم ٥١ عن الفوبيا) .

ويمكن التغلب على الخوف من الحيوانات الصغيرة بمزج رؤيتها بخبرات سارة من قبيل إحتضان الطفل ، أو إطعامه أو ملاعبته ، الأمر الذى سيجعل الطفل يربط بين القطيطات أو الأرانب واللذة المستمدة من اللعب أو الإطعام.

القسم رقم (٧) الخوف من الإبادة

يلاحظ العديه من الأطفال فى السن ما بين الثانية والثالثة كيف تختفى الأشياء ويخافون من إحتمال أن يحدث هذا لهم ، وقد يشاهدون بحب إستطلاع مشوب بالفزع برازهم والمياه تجرفه من «سلطانية» التواليت . أو أنهم قد يلاحظون إختفاء الماء من البانيو ، ويعانون خوفاً من الإبادة .

ولن تفعل السخرية مع طفل مرتعب سوى أن تجعله أكثر ارتعاباً ، فالطفل الصغير يعجز عن التوصل إلى إستنتاجات منطقية ، لكن السخرية تجعله يشعر بأنه وحيد ومنبوذ ، ومن ثم أكثر تعرضاً للأخطار الحقيقية أو المتخيلة (الوهمية) . وتعد طمأنة الطفل سبيل لمعالجة هذا الخوف .

القسم رقم (٨) الخوف من الإستحمام

عادة ما يحب الأطفال رشرشة الماء بمزاج لعوب فى البانيو أو «طشت» الإستحمام ، ولكنهم يفزعون أو يرفضون الإستحمام ، فى بعض الأحيان . وبالرغم من ذلك ، فإن أى والد يجب إلا يستهين بهذا الخوف الذى يبدو له أنه ليس بذى أهمية . فإنسياب الماء إلى البالوعة غالباً ما يلقى الرعب فى قلب الطفل الصغير . فعندما يرى الطفل الماء وهو يختفى ، فإنه قد يخشى أن يحدث له نفس الشيء (انظر الخوف من الإبادة ، القسم رقم ٧) . وأحياناً ما توجد أسباب حقيقية وملموسة لخوف الطفل من الإستحمام ، من قبيل السخونة الزائدة للماء أو خبرة سابقة حدث فيها أن أنزلق الطفل فى البانيو .

ولا يمكن التغلب على هذا الخوف عنوة وبالإكراه . وأفضل شيء هو إعطاء الطفل حماماً خارج البانيو لفترة ما ، ثم إعادة ألفته بمتعة الإستحمام وذلك بالسماح له بأن يرشرش الماء بيديه ، ثم وضعه تدريجياً فى بانيو به ماء قليل جداً.

القسم رقم (٩) الخوف من تبليل الفراش

عادة ما يتم تدريب الطفل على التحكم فى الإخراج Toilet Training فى العام الرابع من عمره ، ويكتمل تدريب بعض الأطفال عند نهاية العام الثالث، بيد أن كثيرين منهم يحتاجون إلى حوالى عام تقريباً أكثر من غيرهم . وإذ فشل طفل فى الثالثة والنصف من عمره فى التحكم فى مثانته ، فإنه قد يكون متخلفاً فى إكتساب هذه القدرة ، ولكن ليس هناك ما يدعو إلى الإنزعاج .

ويعد تبليل الفراش مشكلة فى حالة الأطفال الأكبر سناً الذين لم يكتسبوا التحكم فى المثانة إطلاقاً أو فقدوا التحكم فى أنفسهم ونكصوا إلى مرحلة باكرة من التطور النفسى .

ويلزم ، عند هذه النقطة ، أن نستبعد الأطفال المصابين بالصرع ، والأطفال المصابين بأمراض الحبل الشوكى ، أو الذين يعانون من مرض فى الكلى أو المثانة، وذلك لأن الصعوبات التى يلقونها عند محاولة التحكم فى المثانة تتطلب رعاية طبية .

وتحاول بعض البنات اللاتى يخفن الجنس أن يتفوقن على الذكور ، ويتصرفن كما لو كن أولاداً ، وتعتبر طريقة التبول إحدى الإختلافات الواضحة بين الجلسين . فالأولاد الصغار يستعرضون قدرتهم على التبول على إرتفاع عال ولمسافة بعيدة، وهذا يجعلهم يشعرون بإرتفاع فى الروح المعنوية أو بالقوة . فالبنت التى تنزعج إزاء خوفها من الجنس ، أو عدم نجاحها مع الرجال قد تنشأ لديها الرغبة فى أن تتصرف كولد وترغب – لاشعورياً – فى التبول كما يتبول الولد . وسوف تتحكم فى رغبتها خلال ساعات اليقظة ، ولكنها قد تحلم – أثناء الليل – أنها تتبول مثل الولد – ثم يتحقق حلمها ، بما يثير الحرج داخلها ، ويثير إستياء أمها .

وتكمن ديناميية مشابهة وراء حدوث التبول اللا إرادى عند بعض الأولاد الذى عادة ما تكون أمهاتهم نساء عدوانيات متسلطات ، كما أنهم يميلون إلى تقبل دور يتسم بالسلبية والخنوع . ويبدو أنهم لا يتقبلون تحمل المسئولية عما يحدث لهم، الأمر الذى يتضح أثناء النوم عندما يدعون الأمور تنساب».

ولا تؤدى معاقبة الطفل إلى توقف تبليله للفراش ، وإنما تجعله خائفاً من الإستغراق فى النوم .

ويتوقف تبلل الفراش بالفعل فى جميع الحالات عند البلوغ . وإذا استمر بصورة زائدة ، فإن الطفل قد يحتاج إلى مساعدة أخصائى نفسى ، وبقدر ما نعطى الطفل من طمأنة ، بقدر ما نعجل بشفاء الحالة .

القسم رقم (١٠) خوف الطفل من أن يكون طفلا بالتبني

يعد هذا الخوف شائعاً للغاية بين الأطفال فى المرحلة الإبتدائية . وقد كشفت إحدى الدراسات أن ٢٨ ٪ من الأطفال بين سن الثامنة والثانية عشر كانوا يخشون أن يكون آباؤهم ليسوا آباءهم الحقيقيين وإنما كانوا قد تبنوهم . وجدير بالذكر أن ٢٨٪ من الأمهات اللاتى تناولتهن تلك الدراسة كن على وعى بخوف أطفالهن من أن يكونو أطفالاً بالتبنى .

ويكمن أصل الخوف الوهمى (المتخيل) فى الرفض الأبوى الصريح ؟

المستتر للطفل . فعندما يظهر الآباء نفاذ الصبر والضجر الشديد ، وعندما يعاقبون الطفل بصورة متكررة وقاسية ، فإن الطفل قد تنشأ لديه الأخيولة المخيفة التى مؤداها أنهم ليسوا آباءه الحقيقيين .

القسم رقم (١١) الخوف من التغير

يعد الإنتقال من مسكن إلى مسكن آخر ، والسفر ، ومقابلة أشخاص جدد من الأمور الممتعة أو المخيفة ، ويتوقف هذا على مرحلة نمو الطفل والإتجاهات الأبوية .

ويرحب الكبار بالتغيير ، طالما أنه يجلب لهم المتعة . ويحب معظم الناس المفاجآت السارة والرحلات المثيرة ، وأشخاص جدد ودودين يتعرفون عليهم لأول مرة . إن حب الإستطلاع والحاجة للتغيير سمتان بشريتان عالميتان ، ولكن نجد أن الكبار قد يترددون فى الأقدام على موقف جديد تماماً ولايمكن التنبؤ به إطلاقاً .

وبالتأكيد ، فإنه ما من إنسان يرحب بتغيير إلى الأسوأ . ويعرف الآباء ذوو الحصافة أنه بالرغم من أن الإنتقال إلى مسكن أكبر فى بيئة أفضل يعد أمراً ممتعاً بالنسبة لهم ، فإنه ليس – بالضرورة – مصدر متعة بالنسبة لطفلهم الصغير ، فالبيت الجديد بالنسبة له ، يمثل المجهول وغير المألوف ، ومن ثم يمكن أن يمثل تهديداً له .

فالطفل يستمد الإحساس بالأمان من الإستمرارية . فهو يعرف ماذا ومن يتوقع أن يكون بجوار سريره كل صباح . كما أنه يعرف مكان المطبخ وكيف يجد لعبه Toys وتساهم إستمرارية الحياة اليومية ، وإعتياد نفس الناس والأشياء الموجودة حوله فى بناء إحساسه بالأمن Safety.

وحيث أن البيت الجديد الذى يعد مصدراً للفخر والسرور بالنسبة للوالدين قد يكون مصدراً للخوف بالنسبة لطفل الثانية أو الثالثة من العمر ، فإنه يحتاج إلى قدر كبير من التوجيه الذى يبعث على طمأنة الطفل . فيجب على الوالدين أن يصاحبهما طفلهما فى أرجاء البيت الجديد ، وأن يوضحا له أن كرسيه العالى المفضل (طويل القوائم المزود بصينية لتناول طعامه ومسند للقدمين) ، وسريره ، ولعبه المفضلة قد إنتقلت معه إلى بيته الجديد .

ويعد السفر مع الطفل فى الثانية من العمر أمراً يتطلب الكثير من الصبر ، وذلك لأن الأطفال فى هذه السن لا يبدون أى حماس لمدينة فرساى أو أى تقدير للتحف الفنية فى روما ، فهم يفضلون على هذا ركنهم الخاص بهم فى البيت ، وهم لا يشاركون آباءهم شغفهم بفن المعمار الأوروبى . وإذا كان السفر من الضرورة بمكان ، فإنه يجب على الآباء إحضار شيء قديم لطمأنة الطفل .

وإذا كان من الضرورى تعيين مديرة للبيت ، أو من تقوم بأعمال النظافة ، أو جليسة جديدة للطفل ، فإن المتطفلة (كما يراها الطفل) يجب أن يتم إدخالها فى حياته تدريجياً . ويجب إلا يترك بمفرده مع القادمة الجديدة ريثما تتاح له فرصة التعود عليها .

وقد شرح الدكتور لويس . ميرفى Dr. Lois B. Murphy فى كتابه «عالم الطفولة المتفتح» The widening world childhood (ص ١٠١) كيف تعاملت أم مع إبنتها البالغة من العمر ثلاث سنوات . فعندما علمت البنت الصغيرة أن العائلة كانت ستنتقل إلى مسكن جديدة ، قالت : «إننى لن أنتقل» . أوضحت الأم لإبنتها أن الوالد كان عليه أن يتسلم عملاً جديداً ، أضافت قائلة : «إننى ذاهبة إلى المسكن الجديد وكذا بيلى Billy ترودى Trudy ، كما أن الكلب والقطة أيضاً ذاهبان ، ويمكنك أن تأخذى أثاثك ، والدب (اللعبة) الذى تلعبين به ، ويمكنك أن تأخذى كل متعلقاتك إلى غرفتك الجديدة فى البيت الجديد. حينئذ وافقت البنت الصغيرة على الإنتقال إلى المسكن الجديد .

القسم رقم (١٢) الخوف من الخصاء

عادة ما يبدأ الخوف من الخصاء فى السن ما بين الثالثة والخامسة ، خلال الفترة التى أسماها سيجموند فرويد بالمرحلة القضيبية Phllic .

ففى هذه السن يعانى الأولاد ما يسمى بعقدة أوديب odipus complex نسبة إلى ملك طيبة الذى قتل أباه وتزوج أمه . ولم تكن مأساة أوديب نتيجة لحقد وغل من جانبه ، وإنما نتاج قدر محتوم . وبالرغم من ذلك ، فإنه عندما أدرك ما فعله ، فقأ عينيه عقاباً لنفسه . رأى فرويد فى هذه الأسطورة وصفاً رمزياً لتطور

المجتمع البشرى فى فترة ما قبل التاريخ ، ومرحلة ضرورية فى حياة الأفراد وفقاً للمبدأ البيولوجى – الوراثى bio-genctic . إكتشف فرويد أن كل ولد فى السن ما بين الثالثة والخامسة يرغب فى إمتلاك أمه بدنياً بالطرق التى قد تعملها من ملاحظته وتخميناته الحدسية عن الحياة الجنسية ، ويحاول غوايتها بأن يريها قضيبه الذى يفتخر بإمتلاكه . ويريد الولد أن يقصى أباه عن مكانه، فبالرغم من أنه يحب أباه ويعجب به ، إلا أنه يرى فيه – فى الوقت نفسه منافساً يرغب فى التخلص منه (انظر الفصل الخامس) .

ولكى يفسر مشاعر الولد المتناقضة ambivalent تجاه أبيه ، والمشاعر المتناقضة للبنت تجاه أمها ، إفترض فرويد أن كل إنسان يعد ثنائى الجنسية bisexual بصورة أساسية . فكل جنس ينجذب إلى أفراد نفس الجنس ، وإلى أفراد الجنس الآخر إيضاً . وأدرك فرويد هذا على أنه الأساس البنيوى Constitional Basis للجنسية المثلية ، بالرغم من الحفزات الجنسية المثلية تبقى كامنة بالنسبة لمعظم الناس .

وتتسبب الجنسية الثنائية فى تعقيد العقدة الأوديبية وذلك باستنهاض الطاقات النفسية الجنسية للوالد Parent من نفس جنس الطفل ، حتى أنه يمكن القول بأن مشاعر الولد تجاه أبيه ومشاعر البنت تجاه أمها مشاعر متناقضة وليست أحادية univalent من حيث طبيعتها أو نوعيتها وقد تدعم إفتراض الجنسية الثنائية هذا حديثاً بفضل الأبحاث المستفيضة التى أجريت على الغدد الصماء والتى توضح بصورة شبه قاطعة أن كلا من الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية موجودة فى كل جنس .

مرة أخرى نعود إلى وصف المرحلة القضيبية ، فتقول أنه فى هذا الوقت يصبح القضيب المصدر الرئيسى للمشاعر اللاذة للولد . فبصورة مختلفة تتناقض مع رغبة الولد المبكرة والأكثر سلبية فى أن يحضنه الغير ، تبزغ فيه رغبة واضحة فى السعى الحثيث الإيجابى وراء الأنثى وطعنها بالقضيب . ومع ذلك ، فإن الولد الصغير واع بدونيته بالقياس إلى أبيه الذى يتمتع بقضيب أكبر . ويتملك الولد الخوف من أن يعاقبه أبوه لإستمنائه ولاشتهائه أمه . وإذا كان الولد قد سبقت له ملاحظة الفارق بين الأعضاء الذكرية والأنثوية ، فإن التهديد بالإخصاء ، يصبح

شيئاً واقعياً وصدمياً للغاية . وقد يعتقد الولد أن كل الناس - أصلاً - يمتلكون قضيباً، ولكنه أحياناً ما يتعرض للقطع على يد أب ذى قوة مطلقة . ويعد هذا الخوف من الإخصاء أقوى بكثير من الخوف الفمى (أى أنه سوف يؤكل) والخوف الأستى من فقدان محتويات البدن .

ووفقاً للتطور السوى للطفل ، فإن هذا الصراع ينفص من تلقاء نفسه فى حينه .

القسم رقم (١٣) الخوف من المقعدين

يميل الأطفال فى سن ما قبل المدرسة إلى إسقاط مشاعرهم على الغير والتوحد معهم . وقد تتسبب رؤية شخص مقعد فى إنزعاجهم على أنفسهم . وقد يخافون من أن يصبحوا مقعدين أيضاً . وعادة ما تكفى الطمأنة البسيطة لإزالة إنزعاجهم . وعلى كل حال ، فإن معظم المقعدين يتكيفون مع الحياة ، ويحتفظون بوظائفهم، ويعيشون حياة عائلية سوية . وبعد أن تضع الحرب أوزارها ، وعندما يقابل الأطفال ، العديد من قدامى المحاربين المقعدين ، فإن الآباء يجب أن يثيروا فى أطفالهم إحترام شجاعة وإخلاص قدامى المحاربين ، وأن يبثوا فى الطفل الإحساس بالتضامن مع شعبه .

القسم رقم (١٤) الخوف من النقد

ما من أحد يحب أن يتعرض للنقد ، ولكن من المحتمل أن يدرك الأطفال النقد على أنه رفض لهم rejection فالأطفال الحساسون الخجولون ، القلقون anxious قد يلومون أنفسهم على خطايا طفيفة أو لم يرتكبوها بالمرة .

ويجب أن يتجنب الآباء النقد السالب المفرط فى التعميم من قبيل «إنك مهمل، إنك دائماً ما تكسر الفناجين» . وقد يستفيد الطفل من النقد الموجب ، من قبيل : «عندما تحمل الفنجان فعليك بإحكام الإمساك بطبق الفنجان والفنجان ، فبهذه الطريقة يمكن أن تتجنب المشاكل» . وتعد السخرية صورة أخرى من النقد (أنظر القسم رقم ٣٦) .

القسم رقم (١٥) الخوف من الظلام

عندما يخيم الظلام حول المرء تقل قدرته على ملاحظة الأخطار ، كما يضعف إتصاله بحلفائه الذين يمكنه الإعتماد عليهم . ففى الظلام تقل قوة المرء ذاتها ، كما يعرقل إستعداده للدفاع عن نفسه ، كما تتلاشى فرص الحصول على المساعدة . وفى الظلام تتآلف المخاوف : الخوف من غير المألوف والخوف من الوحدة .

وبالرغم من أننا قد وصفنا الخوف من غير المألوف فى القسم رقم ٤٦ وتناولنا الخوف من الوحدة فى القسم رقم ٣٩ ، فإن الخوف من الظلام يستحق تحليلاً أكثر تفصيلاً . فجذوره تمتد إلى أرض الطفولة ، كما أنه لايختفى تماماً، وإنما يتخذ صوراً متباينة ويؤثر فى الطفل بطرق مختلفة فى ظروف مختلفة. وبطبيعة الحال فإن المرء لا يخاف الظلام عندما يكون فى بيئة مألوفة تتمتع بحماية جيدة ، ويحيط به أناس أهل للثقة . ولكن حتى الراشدين الناضجين يفضلون الشوارع المضاءة على الشوارع المظلمة ، والبيئة الآمنة على البيئة غير الآمنة . والرفقاء الودودون على الوحدة أو التعرض للأخطار .

إن الإمكانات البدنية والنفسية للطفل لا تقدم من الحماية سوى القليل ، وحتى فى وضح النهار أو فى النور المكتمل فإن الطفل سوف يخاف من غير المألوف له ومن كل شيء غريب ، وينتابه الفزع إذا ضل الطريق وأصبح وحيداً . إن التكوين الطبيعى للطفل لا يؤهله لمواجهة الصعاب ، وما لم يتمتع بحماية آباء يحبونه ، أو بديل أبوى يقدم الحب والحماية ، فإنه قد لايبقى على قيد الحياة . وإذا كان بقاؤه الفيزيائى يتوقف على إمداده بالطعام ، وحصوله على المأوى ، والحماية البدنية ، فإن صحته النفسية وإزدهاره النفسى يتوقفان على الطريقة التى يحصل بها على كل هذه الأشياء . وقد لاحظ هارى ستاك سوليفان Harry Stack Sullivan أن خبرات الطفولة الباكرة تلعب دوراً هاماً فى تطور إحساس الشخص بالأمان . فالطفل الصغير يعرف بالإمباثية empathy (التوحد العاطفى مع الغير) ما إذا كان مقبولاً أم لا ، كما أن الطفل المحبوب ينشأ لديه إحساس بالإزدهار والسعادة . وهذا هو الإحساس بخفة الروح والحيوية المتفجرة euphoria . وتتبع الحاجة للإشباع

والحاجة للأمان نفس الطريق. فنفس الأم ترضع وتحتضن ، ونفس عملية الرضاعة تقدم الإشباع والأمان .

وفى كتابه بعنوان «تصورات الطب النفسى الحديث» Conceptions Of Modern Psychiatry(صفحة ٧) كتب سوليفان Sullivan قائلاً بأنه منذ الأيام الأولى للحياة ، «فإن الطفل الصغير يبدى علاقة أو إرتباطاً عجيباً بالراشدة الهامة (فى حياته) ، وهى الأم فى الأحوال العادية . فإذا كانت الأم ... مضطربة بصورة خطيرة ... قرب أوقات الرضاعة ، ففى هذه الحالة سوف تكون هناك صعوبة فى الرضاعة ، أو أن الطفل الرضيع سوف يعانى من سوء الهضم» . وقد تنشأ لدى الطفل الذى يشعر بالوحدة بأنه غير مرغوب وغير محبوب وتنتابه ، حالات قلق عميق .

إن من اليسير على أى راشد على معرفة كافية ببيئته الوثيقة ، ويتمتع بتناسق حركى جيد أن يتجول فى أرجاء حجرة مظلمة أو رديئة الإضاءة ، خاصة عندما يشعر بالأمان . ولكن الطفل لا يتمتع بهذه المعرفة أو هذا التناسق الحركى ، وفى الظلام قد يبدو له الكرسى ذو المساند على أنه شكل مرعب رآه على شاشة التليفزيون . وإذا يحاول أن يرضى والديه ويتحرك ببطء فى أرجاء الحجرة ، فإنه قد يتعثر فى السجاد اللعين ، أو يرتطم بالأباجورة الشريرة ، فيصاب ، وبالتالى يخاف الظلاف أكثر من ذى قبل .

ففى الظلام تبدو الأشياء المألوفة وكأنها غير مألوفة ، كما أن خيال الأطفال فى سن ما قبل المدرسة يجعلهم يلصقون سمات إنسانية بأشياء جامدة ويجعلهم يعتقدون إن قطع الأثاث أو الأشياء الأخرى يمكن إن تصبح مؤذية وخطيرة . وأحياناً ما يسقط الأطفال رغباتهم العدائية على الحيوانات الأليفة أو الأشياء الجامدة، ثم ينتابهم الخوف مما إختلقه خيالهم . إن الظلام يضعف الإتصال بعالم الواقع ، ويطلق العنان للخيال ، ويخلق الإحساس بالوحدة .

إن الإحساس بالوحدة والتخلى هو السبب الأساسى لمخاوف الأطفال الظلام. فليس هناك أى شىء يرعب الطفل أكثر من أن يضل الطريق فى شارع لايعرفه أو فى محل تجارى كبير (انظر الفصل الرابع والخامس والسادس ، والقسم الثالث ، والتاسع والعشرين ، والسابع والثلاثين) . إن الخوف من فقدان الطريق أو تخلى الغير عن الطفل له قيمة كبيرة ، فماذا يستطيع طفل صغير أن يفعل من أجل نفسه؟

وبالتأكيد فإن كل طفل يلزم أن يلقى !! التشجيع كيما يجتهد ويبذل قصارى جهده بمفرده ، وما الطريق الممتد من الميلاد إلى الرشد سوى الطريق الذى يقودنا من الإعتماد التام على الغير إلى أقصى درجة من الإعتماد على الذات . ولكن هذا طريق طويل ، وعر إلى أعلى الجبل ، وليس هناك ما يدعو إلى فكرة أن نكره . ونرغم الأطفال على الجرى قبل أن يكونوا مستعدين للمشى .

إن الطفل يحتاج لمساندة الراشدين . وإذ يصبح الطفل أكثر حكمة وقوة فإن المساندة تقل تدريجياً . ويعد إكراه طفل مرتعب على أن يكون بمفرده فى حجرة مظلمة جهداً لا داعى ولا مبرر له ، لتحطيم قوانين التطور الطبيعى . فمعظم الأطفال يشعرون بالوحدة فى الظلام ، فهم لا يستطيعون أن يروا آباءهم وكل الأشياء المحيطة بهم والمألوفة لديهم «جبناء» أو «أطفال رضع» يماثل معاقبة رجل أعمى لأنه لا يرى .

إن «لمبة سهارى» فى حجرة نوم الطفل لن تفسده ، كل ما هنالك أنها سوف تساعده على تخطى الخوف من الظلام . فلا الطفل ولا والداه ، سوف يتخلصان تماماً من خوفهما من الظلام ، ومن عنصريه المكونين الرئيسيين وهما الخوف من الوحدة والخوف من غير المألوف ، ولكن الخوف يتلاشى تدريجياً حتى يبلغ أبعاداً عقلانية .

القسم رقم (١٦) الخوف من الموت

إن كل الكائنات البشرية (وكل الكائنات الحية الأخرى) تخاف الموت ، ولكن معظم الناس الذين يحيون حياة كلها نشاط وإشباع لا ينشغلون بهذه الفكرة . وينشط الخوف من الموت بفعل إقتراب الموت الذى نفترضه فى حالات المرض الشديد أو الإصابة أو التهديد الذى ينطوى عليه حدوث أحدهما .

وكل طفل تقريباً يعانى الخوف من الموت فى اللحظات الصعبة من حياته . وينشط الخوف من الموت عند بعض الأطفال بسبب حدوث وفاة فى العائلة، بينما ينشط عند غيرهم بسبب مرضهم هم أو بسبب أحداث صدمية Traumatic أخرى.

ويشير خوف الطفل من الموت إلى مشاعره العميقة بالعجز ، والوحدة ،

واليأس ففى الظروف المواتية يشعر الطفل تدريجياً بقوته المتزايدة وهو ينمو ، ويفتخر بإضطراد زيادة حجمه ، وقوته العضلية ، ورشاقته الحركية ، وما إلى ذلك . ويحتاج الأطفال إلى التوكيد الأبوى المستمر لنموهم فقد تقول أم نابهة لإبنتها : «ياسلام إنك كبيرة حقاً ، وقد أضافت البنت قائلة : «هل تذكرين عندما كنت صغيرة ولم أكن أستطيع أن أفعل هذا ؟ «ومن الممكن أن يسهم تفسير موجز ومطمئن ، وأنشطة سارة فى مساعدة الطفل وتخفيف إنزعاجه .

القسم رقم (١٧) الخوف من الإستهجان والرفض

يخشى الكثير من الأطفال الإستهجان والرفض من جانب الأبوين . وبطبيعة الحال ، فإن الآباء يلزم أن يعبروا عن إستهجانهم لسلوك الطفل كل حين وآخر . ومع ذلك ، فإنهم يلزم أن يؤكدوا أنهم يستهجنون فعلاً معيناً . ويمكنهم أن يقولو بحزم : «إننى لا أحب ما فعلت . يلزم ألا تفعل هذا مرة أخرى ،» ولكن يجب ألا يقولوا : «إننى لا أحبك . إنك طفل سيء».

وقد ينشأ لدى الطفل الذى يشعر أنه مرفوض ، منبوذ rejected ، إحساس عميق شامل بالقلق قد يؤثر على تكيفه الاجتماعى المستقبلى . إن حاجة المرء لتقبل الغير له تعد عالمية فى عموميتها ، فكل الكائنات البشرية تحب أن تكون محبوبة . وتتوقف شدة هذه الحاجة بدرجة كبيرة على خبرات الطفولة الباكرة وقد يؤثر الإعتماد الزائد على تقبل الغير للمرء تأثيرا ضاراً على التكيف الإجتماعى للمرء.

إن الطفل الذى يشعر بتقبل وحب والديه له ، تزيد فرصة تنميته لإحساس بالتأكد والثقة يكسبه الأصدقاء . وكما شرحنا فى الفصل الأول ، فإن الناس يميلون إلى الإرتباط بهؤلاء الذين يدركونهم على أنهم متأكدين من أنفسهمSelf assured (أقوياء) وودودين . إن الشخص الذى تربى فى جو أسرى يسودة التفاهم والوئام يدخل عالم الأقران P eers والراشدين يملؤه إحساس بأنه مقبول ، ورغبة واستعداد لتبادل هذا الإحساس . وبطبيعة الحال ، فإنه قد يعانى من إنتكاسات إجتماعية، وقد يتعرض للرفض وإنجراح المشاعر ، ولكنه مهيأ بدرجة معقولة لهذه الصعاب والإحباطات التى لا مفر منها .

أما الطفل الذى يشعر برفض أبويه له فإنه يدخل العالم يكبله الخوف بأنه ما من أحد سيحبه ، فإذا كان والداه لا يكترثان ولا يعبآن به ، فمن ذا الذى سهيتم به، وكلما قل أمله فى الحصول على تقبل الغير له ، كلما زادت حاجته الماسة له ، ويعد هذا الإتجاه نبوءة أكيدة التحقق . فأى طفل عديم الإحساس بالأمان ومرتعب سيكاد يستحيل عليه أن يجذب الأصدقاء لأن خوفه من أن يرفضه الغير يجعله ينزوى خجلاً بعيداً عن الناس ، بالرغم من أنه يتوق لصحبتهم وإستحسانهم . فهو يرغب فى تكوين أصدقاء ولكنه يخاف من التقرب إليهم ، وهو يعطى الإنطباع بأنه ضعيف وعدائى hositile . كما إن سلوكه الإجتماعى غير البارع يدعو الغير إلى السخرية منه ونبذه إجتماعياً ، وهذا بدوره يجعله أكثر خوفاً وإنسحاباً .

إن الطفل الذى يخاف القرناء والذى يزيد سلوكه من إحتمالات مثل هذا الرفض رغماً عنه وبدون قصد ، يحتاج إلى قدر كبير من المساندة الأبوية . ولسوء الحظ ، فإن بعض الآباء يلومون الطفل على كونه غير محبوب ، وهكذا يجعلونه يشعر أنه أكثر وحدة وأقل أماناً ، ويذهب بعض الآباء إلى حد الوقوف فى جانب خصوم الطفل ، وكأنهم يقولون (وأحياناً ما يقولون هذا صراحة) : «لا أحد يحبك لأنك ضعيف ، جبان ، وغبى ، وما إلى ذلك .

وإذا تلقى طفل خائف الطمأنة ، فإن تقديره لذاته سوف يتحسن وسوف يصبح أقل إعتماداً على التقبل والإستحسان الخارجى ، وأقل توتراً ، وأقل تعرضاً للإنجراح (النفسى) ، وكل هذا سوف يزيد من فرصة لتكوين علاقات إجتماعية جيدة .

إن الرفض البات والقاطع من جانب القرناء و / أو المدرسين يتطلب إستشارة الإخصائى النفسى أو الأخصائى الإجتماعى بالمدرسة .

القسم رقم (١٨) الخوف من الطلاق

كانت بنت فى الثامنة تعانى من فوبيا مدرسية حادة كما جاء فى التقرير التشخيصى عنها . كانت ترفض الذهاب إلى المدرسة ، وكانت تتقيأ كلما حاول والداها إرغامها على ذلك . وكان نومها مضطرباً إلى درجة كبيرة ، وتعصف به

الكوابيس . ولم يكن السبب الذى قدمته لتفسير خوفها من الذهاب إلى المدرسة سبباً معقولاً ، فقد أخبرت والداها أن المدرس كان قد وبخ طفلاً آخر ، وأنه كان سريع الإنفعال بصورة عامة .

وفى حقيقة الأمر فإنها كانت قد استرقت السمع إلى المشادات الكلامية بين والديها وعرفت أنهما قررا الإنفصال . ففى وقت متأخر من الليل ، عشية إصابة البنت بالفوبيا ، كان والداها يناقشان قرارهما غير مدركين أن إبنتهما البالغة من العمر ثمانية أعوام كانت مستقيظة فى فراشها وتستمع إليهما . كانت البنت تعلم أنه كان من المفروض أن تكون نائمة . وفى ذلك الصباح أخبرتها أمها أن أباها سينتقل إلى مسكن آخر «بصورة مؤقتة» . «إنه سوف يعود إلى البيت من عمله اليوم مبكراً وسوف يحزم أمتعته» .

ويرتعب كل الأطفال من الطلاق ، ولا توجد أى طرق أكيدة ومضمونة لتخفيف حدة هذا الخوف . ومن الأفضل عدم تصعيد هذا الخوف بالحديث غير الضرورى والسابق لأوانه . وعندما يصبح الإنفصال أكيداً ووشيك الحدوث ، فمن الواجب إخبار الأطفال وطمأنتهم والتأكيد لهم أن كلا الوالدين يحبانهم ، وأن كل واحد منهما سوف يراهم فى أيام معينة .

القسم رقم (١٩) الخوف من الفشل

إن رغبة المرء فى أن يكون ناجحاً تعد سمة إنسانية عالمية فى عموميتها لا ترتبط بسن ، أو جنس ، أو خلفية ثقافية بعينها ، فالإنجاز هو المكافأة الطبيعية على الجهد المبذول . وكلما زاد الجهد ، كلما زاد توقع الإنجاز .

ويستمتع الناس بأشياء عديدة مثل الطعام ، والجنس ، ووقت الفراغ ، ولكن الإنجازات العظيمة ، والإتصالات العظيمة ، والإنتصارات ، والفتوح العسكرية هى فقط التى تجعل المرء سعيداً حقاً : إن السعادة مخلوق ذو أجنحة ، يأتى فى لحظات النجاح الهائل ويبتعد فى إنتظار الجديد من الإنتصارات .

وفى الطفولة ، عادة ما يجلب النجاح مدح الوالدين ، ويتأثر تقدير الطفل لإنجازاته إلى درجة كبيرة بإتجاه الوالدين . فتقديره لذاته يحدده إستحسانهما ، فكل

طفل يحتاج حاجة ماسة إلى أن يسمع أنه لطيف ، وظريف ، ونابه ، وما إلى ذلك.

ويتعلم كل إنسان منذ وقت باكر في حياته أنه ما من أحد يمكن أن يتوقع أن يكون ناجحاً دائماً وفي كل شيء . كما أننا نتعلم أن نتقبل الفشل والهزيمة على أنهما أمران لا مفر منهما ، ولكن ينبغي ألا تثبط الإنتكاسات جهودنا المستقبلية أو تؤذي تقديرنا للذات . ويلزم أن يتعلم الطفل أن التقدير العقلاني للذات ينبع من تقييم واقعي لما نفترض أن يفعله المرء وما يمكنه أن يفعله . ويتوقف تطور مثل هذا التوازن الداخلي إلى درجة كبيرة على الإتجاهات الأبوية .

ويجب على الآباء أن يفرضوا مطالبهم ، فتقبل قواعد السلوك ، والنواهي والتحريمات الأبوية يساعد الطفل على أن ينمي إنضباطه الذاتي ودستوره الأخلاقي. فالآباء الذين يفرطون في التساهل لا يساعدون طفلهم في نموه ونضجه. والآباء الذين يوافقون ويستحسنون كل ما يفعله الطفل يشوهون إدراكه للواقع ويسهمون في تكوين شخصية أنانية لا تراعي مشاعر ومطالب الغير .

ومع ذلك ، فإنه يلزم ألا يصبح الآباء مفرطين في مطالبهم ، وصارمين ، ورافضين . إن الطفل يحتاج قدراً معقول من المديح عندما يكون ناجحاً ، وقدراً معقولاً من الطمأنة والتشجيع عندما يفشل . ويجب أن يعترف الآباء بفضل الطفل في أي جهد يقوم به من قبيل مساعدته في غسيل الصحون ، حتى لو كسر فنجاناً . وبطبيعة الحال ، فليس هناك من سبب يدعو إلى إمتداح الكسل ، أو التهاون ، أو العصيان ، ولكن ليس هناك من سبب يدعو إلى لوم طفل على سوء حظ أو فشل ، خاصة إذا كان هذا فوق طاقته أو إذا كانت المهمة الموكلة إليه صعبة بدرجة كبيرة للغاية .

إن الآباء الذين يتوقعون أكثر من اللازم وأسرع من اللازم يخلقون في أطفالهم خوفاً مستتراً من الفشل وحالة لاشعورية من القلق . فبعض الأطفال يصبحون خائفين من الفشل ومن الإنتقاذ إلى حد أنه قد تنشأ لديهم أعراض إنسحاب شديد وقلق حاد ، مما يتطلب مساعدة الأخصائيين النفسيين .

القسم رقم (٢٠) الخوف من قصص الجنيات

يعد الكثير من قصص الجنيات تلميحات وتنويهات من الأدب الشعبى تصور الضعف ، والجشع ، والعدوانية الإنسانية ، وتضم بعض هذه القصص ساحرات لعينات ، وملوكاً قساة القلوب ، وذئاباً ضارية وشخصيات مخيفة أخرى .

وغالباً ما يخلط الأطفال فى سن ما قبل المدرسة والأطفال الصغار فى سن المدرسة بين الخيال والواقع . وقد يخافون أن تأتى الساحرة الرهيبة وتختطفهم ، أو تجعلهم ينامون مائة عام ، أو أن تمارس إحدى حيلها القذرة عليهم . وبالطبع ،فإن الجنيات لا تخيف كل الأطفال ، ولكن يجب أن نجنب الأطفال الأكثر حساسية ، والقلقين قراءة القصص المرعبة .

إن مشاهد الرعب تؤثر تأثيراً أقوى بكثير وأسوأ بكثير على الأطفال ، والعديد من برامج التليفزيون يخلق خوفاً وقلقاً شديدين فى الأطفال فى سن ما قبل المدرسة، وفى أطفال الصف الأول الإبتدائى .

القسم رقم (٢١) الخوف من الطعام

قد تستثير الأمهات القلقات الخوف من أنماط معينة من الطعام فى سن باكر قد يصل إلى السنة الأولى أو الثانية من العمر وفى الأحوال العادية ، فإن الطبيعة تنظم شهية الأطفال الصغار ومذاقاتهم ، والأمهات الحصيفات هم اللاتى يعرفن نزوات وتفضيلات أطفالهم الصغار . وإذا ما أصرت الأم على إطعام الطفل عندما لا يكون فى حالة مزاجية تسمح بتناول وجبة ، أو إذا طالبته بإنهاء طبق معين لايحبه ، فإنها بهذا قد تخلق مشكلة جد كبيرة . فالطفل يصبح خائفاً من الطرق التى تتبعها فى إطعامه . كما أن خوفه من طبق (نوع من الطعام) معين قد يمتد وينتشر حتى يصيب كل عادات أكله بالإضطراب الشديد . وقد يعانى الطفل من الغثيان والقىء وصعوبات الأكل الأخرى .

وقد يتسبب الفطام الفجائى من الثدى أو «البزازة» وإرغام الطفل على تناول الطعام الصلب قبل أن يكون مستعداً له ، نقول قد يتسبب هذا وذاك فى توليد

مخاوف من الإختناق والتقيؤ .

وأفضل طريقة للتغلب على الخوف من الطعام هى تقديم الأطباق المفضلة للطفل بالكميات التى يحبها ، وعدم السماح له بتناول الطعام إلا إذا كان جائعاً .

القسم رقم (٢٢) الخوف من الأخطار المستقبلية

تعد قدر الطفل على التنبؤ بعواقب أفعاله محدودة إلى حد ما ، فحتى المراهقين لايملكون إلا قدرة محدودة بعض الشيء على التنبوء بنتيجة أفعالهم ، وغالباً ما يقومون بمخاطر غير ضرورية وضارة وذلك لأنهم يقللون بدرجة خطيرة من شأن الأخطار المحتملة .

وإذا عبر طفل فى الخامسة أو السادسة أو السابعة عن توقعه لحدوث شر لا يرتبط بخطر راهن أو وشيك الحدوث وإنما يرتبط بحدث مستقبلى ما لايمكن التنبؤ به ، فإن إنفعاله هذا من المحتمل أن يكون قلقاً وليس خوفاً (ورد وصف القلق فى القسم رقم ٢) .

القسم رقم (٢٣) الخوف والذنب

إن الذنب هو عقاب يفرضه أو يوقعه المرء على نفسه ، وهذا الإحساس قد يكون عقلانياً أو غير عقلانى . ويكون هذا الإحساس غير عقلانى عندما يحس الطفل أنه يستحق اللوم على أية نكبات تحل به ، أو بوالديه ، أو أى أفراد آخرين من أفراد الأسرة .

وقد تذكى التحذيرات والنواهى الآبوية نار الإحساس بالذنب ، فالآباء يحذرون أطفالهم ، وعن حق يفعلون ، من القيام بمخاطر غير ضرورية من قبيل الخروج فى المطر ، أو عدم إرتداء ملابس كافية فى الطقس البارد ، وما إلى ذلك ، فإن تصادف أن أصيب الطفل ببرد شديد أو كسرت ساقه ، فإنه قد يشعر أن هذا حقاً كان خطأه هو .

وأحياناً ما يلوم الأطفال المعاقون أنفسهم على إعاقتهم ، حتى إذا كانت خلقية Congenital ، أو نتيجة لمرض لا يملك المرء حياله شيئاً . وقد صادفنى فى

ممارستى للعلاج النفسى ضحايا لشلل الأطفال كانوا يلومون أنفسهم على إصابتهم بالمرض ، وكانوا يشعرون بالذنب بسبب كل الألم الذى سببوه لآبائهم .

إن مشاعر الذنب قد تؤدى بالمرء إلى أن يرغب فى أن يعاقب ويخاف العقاب الذى يبدو أنه محتوم ولا مفر منه . وقد يصبح الأطفال (الراشدون) الذين يمزقهم الإحساس بالذنب رسل الخراب والدمار وليست مصائبهم التى يتوقعونها سوى نبواءات يحققها أصحابها ، فرغبتهم اللاشعورية فى أن يقع عليهم العقاب بمقدورها أن تجلب عليهم الكوارث وأحياناً ما يستفز الأطفال الذين يلومون أنفسهم على مصائب لم يسببونها ، نقول أنهم أحياناً ما يستفزون آباءهم حتى يعاقبونهم بشدة ، وهو ما يرغبونه لاشعورياً . إن خوفهم من الإحساس بالذنب يجعلهم يجلبون على أنفسهم العقاب الذى يخشونه ويرغبون فيه فى الوقت نفسه .

ويعد أمراً سوياً أن يشعر الطفل بالذنب عندما يفعل شيئاً خاطئاً ، ولكن الآباء يلزم أن يتجنبوا خلق مشاعر ذنب لا داعى لها فى طفلهم بلومه على خطايا لم يرتكبها . فعندما تكسر أم طبقاً لأنها هى كانت مهملة ، فلا ينبغى أن تقول للطفل «إن هذا كله بسببك أنت».

ومن الشيق حقاً مشاهدة الأمهات اللاتى يلعب أطفالهن فى صندوق الرمل أو يلعبون بالطين . فعندما يلطخ الطفل وجهه ، أو قميصه ، وكل شىء آخر ، فإن الأم النابهة تلتقطه ، وتبتسم وتعطيه حماماً . أما الأم غير العقلانية فإنها تعاقبه ظلماً وبدون وجه حق . والأسوأ من هذا الأم التى تقول : «حسناً ، وسخ نفسك ، لقد أنفقت وقتاً طويلاً أغسل وأكوى ملابسك . لقد عرفت الآن أنك لا تحب أمك».

القسم رقم (٢٤) الخوف من الجنسية المثلية

يلتاب الكثير من المراهقين والمراهقات ومن يصغرونهم قليلاً خوف من أنهم قد يصبحوا مثلى الجنسية homosexuals . ويميل من هم فى سن ما قبل المراهقة إلى تكوين علاقات حميمة مع شخص من نفس الجنس ، ويعد ولع من فى سن ما قبل المراهقة pre-adolescents بشخص من نفس الجنس من الأمور الشائعة .

وكقاعدة عامة ، كلما قل الإهتمام الذى نوليه لهذه المسألة ، كلما كان ...

من الأفضل ، ولكن الحالات الخطيرة من الفزع من الجنسية المثلية تتطلب مساعدة الإخصائي النفسي (انظر القسم رقم ٣٨).

القسم رقم (٢٥) الخوف من العلاج بالمستشفي

يلزم أن يكون هناك سبب صحى خطير يستدعى إدخال الطفل المستشفى وذلك لأن مثل هذا الإنفصال الجبرى عن الوالدين والبيئة المنزلية من المحتمل أن يستنهض ردود أفعال خطيرة للخوف .

وقد وصف دكتور جون بولبى Dr. John Bowlby فى كتابه «التعلق والفقدان» Attachment and loss ردود الأفعال الإنفعالية للأطفال فى سن الحبو عندما أدخلوا المستشفى للعلاج . كان رد فعلهم الأولى عنيفاً : فهم يبكون ، ويصرخون ، ويضربون رؤوسهم بشدة ، ويتشاجرون مع شخص يحاول أن يوليهم الرعاية .

وبعد ساعات قليلة أو يوم أو يومين من الرفض العنيف والصراخ ، يبدو أن الطفل يستسلم ويفقد الأمل (فى الخروج من المستشفى) ، فقد ينتحب ويئن ولكنه يسمح للعاملين بالمستشفى بأن يفعلوا ما يريدون دون إبداء أى مقاومة .

وفى المرحلة الثالثة يبدو أن الطفل الصغير يكون قد تقبل الموقف الجديد ويستجيب لمظاهر الود من جانب العاملين بالمستشفى . وبالرغم من كل ذلك ، فإن ردود أفعاله الإنفعالية ضحلة ، ويبدو أنه لا يكترث بأى إنسان حتى والديه عندما يزورونه .

ولكى نمنع ردود أفعال الخوف غير الصحيحة هذه ، فإن الأم يجب أن تبقى مع الطفل فى المستشفى وأن تسمح له بأن يحضر لعبته المفضلة معه من البيت .

القسم رقم (٢٦) الخوف من الإصابة

يعد الخوف من الأذى والإصابة شائعاً لدى جميع الكائنات البشرية ، ويجب ألا نخفض منسوب هذا الخوف عند الأطفال ، فالطفل يجب أن يتعلم إتخاذ الإحترازات الضرورية عند السير على الجليد ، وعند السباحة ، وما إلى ذلك .

وينبغي ألا نزيد من حدة هذا الخوف الذى يتفاقم بسبب رد الفعل الأبوى المبالغ فيه . ويؤدى الإهتمام العاجل والعملي إلى تخفيف حدة الخوف كما يسهم فى خلق الإحساس بالأمان لدى الطفل .

القسم رقم (٢٧) الخوف من الحشرات

قد يبدو من الغريب أن الطفل الذى يلعب فى أمان مع كلب أليف ضخم ، يرتعب من نملة زاحفة لا تكاد ترى بالعين ، أو من نحلة تطن . وغالباً ما يرتبط الخوف من الحشرات بالخوف من المجهول ، ومما لا يمكن التنبؤ به . ومن الممكن أن تسهم الألفة بالحشرات فى تغلب الطفل على مخاوفه .

وقد ينشأ لدى الطفل الذى يسحق حشرة خوف من أن تنتقم منه عائلة هذه الحشرة أو أصدقاؤها . وقد يشير مثل هذا الخوف إلى مخاوف أخرى ، وربما خوف الطفل من عدوانيته هو (انظر القسم رقم ٥) .

القسم رقم (٢٨) الخوف من نقص الغذاء

عندما لا يحصل طفل صغير على الطعام عندما يكون جائعاً فإنه يخشى ألا يحصل على الطعام إطلاقاً ، وهو شعور مخيف وغير صحى . فالطفل الذى ينزعج بسبب عدم الحصول على الطعام قد يميل إلى الإفراط فى الأكل عندما يكبر. وقد يصبح ، أيضاً ، مفرطاً فى مطالبه وجشعه .

وفى المراحل اللاحقة من الحياة ، فإن الطفل ينزعج بصورة لا أساس لها فى الواقع فيما يتعلق بالفشل في العمل ، أو الفقر، والإكتئاب، والمجاعة ، وأحياناً ما يمتد أثر هذا الخوف حتى أنه يخاف من أنه لن ينال حباً أو تقديراً كافياً على الإطلاق . وقد يصبح حاقداً على كل إنسان آخر ، ويفترض أن كل إنسان أفضل حالاً منه.

القسم رقم (٣٠) الخوف من فقدان الإتزان

إن فقدان الإتزان ، والتعثر ، والسقوط تعد أموراً يخافها الجميع فى كل مكان، يخافها الصغار والكبار على حد سواء ، ويبدو أن هذا الخوف فطرى ، فحتى الأطفال الرضع حديثو الولادة ، والرضع فى سن ثلاثة أيام يبكون ويفزعون عندما يفقدون المساندة .

ولا توجد طريقة (ولا سبب) للتغلب على هذا الخوف . وللخوف من فقدان الإتزان قيمة بقائية ، فهو يجعل المرء حذراً عندما يطل من نافذة وعند تسلق الجبال ، وعند المشى على مسطحات جليدية . إن الأفراد عديمى الخوف قد يدفعون ثمناً غالياً لإندفاعهم وطيشهم ، والآباء الحكماء هم الذين لا يشجعون السلوك الطائش والأهوج . إن قانون الجاذبية الذى صاغه نيوتن يستحق بكل تأكيد أن ينال إحترام من يختارون أن يبقوا أحياء.

وبطبيعة الحال ، فهناك سبب قوى يدعونا إلى تجنب المخاوف المبالغ فيها وغير الواقعية ، من قبيل صعود الدرج ، والإقتراب من شباك مفتوح ، أو الخروج من البيت فى يوم بارد فأحياناً ما يكون مثل هذا الخوف غير حقيقى وإنما خوف مزاح displaced ، يعمل كغطاء cover - up أو ستار يخفى وراءه خوفاً أو قلقاً آخر.

وفى الأحوال العادية، فمع نمو الطفل ، فإن تناسقه الحركى يتحسن ويتلاشى هذا الخوف تدريجياً .

القسم رقم (٣١) الخوف من فقدان الحب

لقد لاحظ علماء نفس الطفل والأطباء النفسيون أن اللبن فى حد ذاته ليس كافياً . فيلزم أن يشعر الأطفال الصغار أن اللبن الذى يعطى لهم يرمز للحب والحنان .

إن الخوف من فقدان الحب الأبوى أمر مروع بالنسبة للطفل الصغير بل وللطفل الذى يكبره سناً أيضاً . وللآباء – عند الضرورة فقط – أن يوبخوا الطفل ويعاقبوه ، ولكنهم يجب ألا يهددوه بسحب حبهم له إطلاقاً .

القسم رقم (٣٢) الخوف من الضوضاء

يعد الخوف من الضوضاء العالية والمفاجئة خوفاً فطرياً . فعندما يسمع الأطفال حديثوا الولادة ضوضاء مفاجئة وعالية فإن رد الفعل الفورى والتلقائى يكون علامات أو مظاهر خوف واضحة .

ولا توجد طريقة لمنع رد الفعل هذا إزاء الضوضاء العالية والمفاجئة . وتستخدم العديد من الطيور والحيوانات الضوضاء العالية كإشارة خطر ، والنداء العالى المدوى : «احترس !» يعد إشارة إنذار إنسانية معيارية . إن الأصوات الحادة المفاجئة تضع الكائنات البشرية على أهبة الأستعداد وتمكنها من حشد إمكاناتها للقتال أو الهروب : فأى إنفجار يحفز كل إنسان على الجرى حرصاً على حياته وفى وقت الحرب نجد أن عواء صفارات الإنذار يجعل الناس يهرعون إلى المخابىء التى تحميهم من الغارات الجوية .

وبالرغم من أن الأصوات العالية المفاجئة وغير المتوقعة تحدث فزعاً ورد فعل للخوف عند الناس فى كل الأعمار ، فإنه يوجد إستبعاد وإزالة تدريجية لرد فعل الخوف إزاء ضوضاء عالية معينة ، وإكتساب للحساسية إزاء أصوات أخرى . فعلى سبيل المثال ، إذا كان الوالد نجاراً يعمل فى البيت ، فإن الطفل سوف يعتاد أصوات الطرق العالية .

ويفزع الطفل فى العام الأول من عمره من الضوضاء العالية والمفاجئة ، ولكنه قد لا يبدى أى رد فعل إزاء طنين نحلة أو مواء قطة . ونجد أن الطفل الأكبر سناً يفزعه الصوت الأخير وذلك لأنه أكثر وعياً وإدراكاً للخطر الممكن حدوثه .

القسم رقم (٣٣) الخوف من الآباء

فى الظروف العادية يدرك الطفل والديه على أنهما قويان (قادرين على حمايته ورعايته) وودودان (راغبان فى حمايته ورعايته) . ومن ثم ، فإن مخاوف الطفل يمكن أن تأخذ إتجاهين : فقد يخاف أن يفقد أبواه قوتهما فيصبحان غير قادرين على رعايته ، أو أنه قد يتملكه الخوف من أن يصبحا غير ودودين ومن ثم

غير راغبين فى رعايته . ففى الحالة الأولى ينزعج الطفل على والديه وقد يلوم نفسه على مرضهما ونكباتهما الحقيقية أو التى يتوهمها . وفى الحالة الثانية فإنه قد يشعر أنه عديم القيمة ويستحق حب أبويه .

وقد يولد أى الخوفين قلقاً شديداً (انظر القسم رقم ٢) ، ولكن درجة معينة من النمط الثانى للخوف تعد ضرورية للتطور السوى ، ويمتنع الناس عن إتيان السلوك ضد – الإجتماعى anti social لسببين : منع أو كبح خارجى ذاتى ويمثل الكبح خارجى المصدر الخوف من الإنتقام والعقاب ، وإذا كان الآباء يرمون إلى تنشئة الطفل بطريقة عقلانية ، فإنهما يلزم أن يضعا حدوداً لحريته وأن يحددا قواعد سلوكية واضحة .

إن الناس الذين يشعرون أنه بمقدورهم إرتكاب أى مخالفات دون أن يقع عليهم أى عقاب يعتبرون أكثر ميلاً لإرتكاب الجرائم والقتل من الذين يخافون عواقب سلوكهم ضد – الإجتماعى فإذا تهاون الآباء إزاء تصرفات ضد – إجتماعية أو غش أو عدم أمانة ، و / أو إذا قدموا هم أنفسهم مثالاً غير طيب ، فمن المحتمل أن ينموا الطفل شخصية ضد – إجتماعية .

وتقوم التنشئة العقلانية على دعامتى الحب والخوف . إن الأطفال يحتاجون إلى أن يلقوا الحب والرعاية ، ولكن يلزم أن يتعلموا أيضاً من إرتكاب الخطأ إذا كان لهم أن يصبحوا راشدين حسنى التكيف . إن الخوف من الإستهجان والعقاب الأبوى هو الشرط الأساسى الأول والضرورى للتكيف الإجتماعى .

إن الراشدين حسنى التكيف والأمناء لا يتصرفون وفقاً لأهوائهم ولا يضرون غيرهم من الناس لسبب رئيسى هو أنهم قد نموا كفوفاً داخلية inner inhibitions وضبطاً ذاتياً self control إن الطفل الصغير يأتى إلى هذا العالم بدون أى كفوف بالمرة . ويقوم الأطفال الصغار بالتبول والإخراج فى اللحظة التى يشعرون فيها بضغط فى المثانة أو الأمعاء ، وهم يبكون عندما يتألمون وينامون عندما يكونون متعبين ، وهم لا يهتمون إلا بأنفسهم ، ويتطلب الأمر سنوات من النمو قبل أن ينمو لديهم الإهتمام بالغير .

إن الحب الأبوى هو الذى يولد حب الطفل ، وكلما زاد حب الوالدين

وحسمهما وحمايتها للطفل وقوتهما فى عين الطفل ، زاد ميله لتقبل قواعدهما وتنظيماتهما (السلوكية) . فهو يحبهما ويخاف فقدان حبهما ، كما أنه يدمج تحريماتهما وتحذيراتهما ، ويبدأ فى التصرف كما لو كانت هذه القواعد السلوكية التى يلزم أن يطيعها نابعة منه هو . ويتوحد الطفل مع والديه وينمى فى شخصيته جزء ذاتى الضبط والرقابة أسماه فرويد الأنا الأعلى superego . فالأنا الأعلى هو ضبط يفرضه المرء على نفسه ، أى ضمير ، ويمثل المعايير الأخلاقية لوالديه وللمجتمع على المسطح الكبير . إن الحب الأبوى والخوف من فقدان حبهما هما العنصران الأساسيان الضروريان للتطور الأخلاقى .

القسم رقم (٣٤) الخوف من المحركات الكهربائية

قبل عدة أجيال مضت ، كانت الوحوش سريعة الحركة والقوية تمثل خطراً كبيراً على حياة الناس ، أما اليوم ، فنادراً ما يتعرض المرء للوحوش الكاسرة ، بينما تشكل المحركات الكهربائية القوية المستخدمة فى البيوت خطراً كبيراً على الأطفال. والآباء العقلاء الذين يحذرون الطفل من ملامسة الفيشات الكهربية ، وزراير تشغيل الغسالات الكهربية وغسالات الصحون ، والمجففات ، والمكانس الكهربائية ، وما إلى ذلك .

وأحياناً ما يفرط بعض الآباء فى التحذير ويهددون الطفل بكل أنواع الكوارث الممكنة إذا ما أقترب من غسالة كهربائية أو مكنسة كهربائية وهى تعمل . وقد ينشط خيال الطفل حتى إنه قد يعزى أفكاراً شريرة إلى الغسالة الكهربية التى تضرب ملابسه بلا رحمة ، وقد يخاف من المكنسة الكهربية العدوانية والجشعة التى تبتلع كل شىء فى طريقهما .

ويجب على الآباء ألا يقللوا أو يهولوا من شأن الأخطار المحتملة والأفضل أن يعلموا طفلهم أن يسلك طريقاً عقلانياً وسطاً بين الأقدام على المخاطر بطريقة هوجاء من ناحية ، والإحجام الذى يشله فزعاً من ناحية أخرى (انظر القسم رقم ٤٩).

القسم رقم (٣٥) الخوف من العقاب

إن مهمة التربية هى مساعدة الأطفال ليصبحوا راشدين ناضجين وحسنى التكيف ، وتعد مسئولية المرء عن أفعاله المظهر والجذبة الأساسية للنضج ، فالسلوك

الإنسانى سلسلة من الأسباب والنتائج . فالأفراد الناضجون هم الذين يتحملون المسئولية الكاملة عن أفعالهم فهم يدركون عواقب تصرفاتهم ، ويعرفون إن هذه العواقب قد تكون جد أليمة . وهذا الإدراك الواقعى يعد شرطاً أساسياً للتكيف مع الغير ومع الحياة بصفة عامة .

ومن الضرورى أن ننقل إلى الأطفال درس السبب والنتيجة هذا . وكما هو الحال بالنسبة لأى درس آخر ، فإنه يلزم ألا يبدأ فى وقت باكر بأكثر مما يسمح نمو الطفل بإستيعابه ، كما يلزم ألا نعلم الطفل هذا الدرس بصورة صارمة منفرة والصحيح أن نقدم الدرس للطفل بطريقة تدريجية . ومن الأفضل أن نعرف الطفل بعواقب سلوكه بدلاً من أن نتركه يرتكب الأخطاء ثم نعاقبه عليها وأن نمنع السلوك السيء بدلاً من أن نعاقب عليه .

وإذا ما شعر الآباء – فى حالة معينة – أن العقاب هو الطريقة الصحيحة ، فيجب أن يحاولوا أن يكونوا هادئين وعقلانيين فى تنفيذه بالقدر المستطاع ، فالوالد الصارخ ، الشاحب الوجه قد يثير الخوف والكراهية بدلاً من التوبة ، ويجب أن يكون العقاب معقولاً ، ومتناسباً مع المخالفة التى ارتكبها الطفل وأهم من كل شيء أن يكون ختاماً للقضية برمتها . فيكفى أن نقول للطفل : «إنك لم تعد واجبك المنزلى ، وسوف تحرم من مشاهدة التليفزيون لفترة معينة» . فلا داعى لإثارة هذه المسألة مرات ومرات . ويجب ألا يتخذ العقاب صورة حرمان الطفل من الحب إطلاقاً . فغالباً ما يلزم أن يستهجن الآباء سلوك طفلهم ، ولكنهم يجب ألا يستهجنوا الطفل أو يرفضوه (انظر القسم رقم ٣ ، ١٧ ، ٣٣) .

ومن المحتمل أن يصاب الآباء الذين يمارسون العقاب المتكرر والصارم ، بخيبة أمل فى نتائج طريقتهم فى تنشئة الطفل ، وإذا كانوا غير متسقين (ثابتين) فى سياستهم ، فإن الطفل قد ينظر إليهم على أنهم ضعفاء وعدائيون ، وسريعاً ما يفقد إحترامه لهم . وإذا كانت سياستهم الصارمة العقابية متسقة ، فإن الطفل سينظر إليهم على أنهم أقوياء وعدائيون فينشأ لديه خوف وكراهية تجاههم ، إن الخوف الزائد من العقاب قد يدمر شخصية الطفل ، فقد يتوحد مع الآباء المعاقبين ويتصرف بطريقة عدوانية وعدائية تجاه الأطفال الأصغر والأضعف منه ، وقد يتأثر سلوكه كراشد بالمعاملة التى لقيها وعاناها كطفل لا حول له ولا قوة .

ويمكن أن يكون العقاب مفيداً إذا كان نادر الحدوث وعادلاً ، وعندما يفهم الطفل أن له ما يبرره وأن المقصود به هو خيره ونفعه ، ومن الممكن أن تضر الإنفجارات الإنفعالية من جانب الآباء بالتكيف المستقبلى للطفل .

القسم رقم (٣٦) الخوف من السخرية

لا يبدى الأطفال الصغار أى رد فعل إزاء السخرية لأنهم لا يفهمونها ، ولكن الأطفال الأكبر سناً أكثر حساسية بكثير إزاء السخرية .

إن السخرية هجوم نفسى يجعل الضحية تشعر أنها صغيرة ، ضعيفة ، غير كفؤ ، وغبية . ويستمد الشخص الساخر قدراً كبيراً من المتعة من تضخيم ذاته على حساب شخص ما عادة ما يكون غير قادر على الإنتقام لنفسه . وينبغى ألا يستخدم الآباء والمدرسون هذه الطريقة فهى قاسية وغير إنتاجية فى الوقت نفسه . إن الطفل الذى يخاف السخرية قد يمتنع عن القيام بالعديد من الأنشطة النافعة والممتعة كالرياضة ، والموسيقى والرسم ، كما أن الخوف من التعرض للسخرية يقلل من قيمة الذات والثقة بالنفس .

وغالباً ما يسخر الأطفال فى سن المدرسة من طفل آخر يختارونه كهدف لسلوكهم العدائى وذلك لأنه أصغر أو أضعف منهم ، أو عضو فى جماعة أقلية ، أو طفل وحيد ، أو أى شخص غير قادر على الثأر لنفسه . ويجب أن يتدخل الراشدون وأن يوضحوا لهؤلاء الساخرين أن هذا تضخيم للذات يتسم بالعدائية والظلم .

القسم رقم (٣٧) الخوف من الإنفصال

يعد الخوف من الإنفصال عن الأبوين ، وخاصة الأم ، من أكثر مخاوف الطفولة شيوعاً . ويعد قلق الإنفصال رد فعل حقيقى للخوف ، وبصورة أساسية ، فإنه إنفعال سوى ومفيد . إن الطفل الصغير لايمكنه أن يستمر على قيد الحياة ما لم يتول شخص رعايته ، ويمثل فقدان الشخص الذى يتولى رعايته تهديداً خطيراً جداً لحياته . إن الطفل الصغير الذى يجرؤ على التجول بعيداً عن الأم قد يقع فى مشاكل كبيرة ، ولذا فالأفضل له أن يخاف من أن يضل الطريق وعندما يخرج

طفل فى الثانية أو الثالثة من العمر مع أمه للتسوق ، فلسبب واضح يمسك بيدها بإحكام حرصاً على حياته .

ومع ذلك ، فإن رد الفعل الإنفعالى هذا قد يستمر حتى يتجاوز نفعيته، فيلزم أن يتعلم الأطفال الأكبر سناً أن يصبحوا أكثر إعتماداً على النفس وأكثر إستقلالاً. إن بلوغ مرحلة الإستقلال عملية تدريجية ، ويلزم إتاحة الفرصة أمام كل طفل كيما يمضى قدماً وفقاً لقدراته . ويجب ألا يندفع الآباء للطفل الوجل للوصول إلى مستوى من الإستقلال تمكن طفل الجيران العدوانى من تحقيقه ، ولكنهم ينبغى ألا يعرقلوا عملية النضوج هذه بتقديم الحماية الزائدة .

وفى معظم الحالات (ولكن ليس فى كلها) يبدأ الخوف من الإنفصال فى النصف الثانى من العام الأول فى حياة الطفل ففى الأشهر الستة أو السبعة الأولى يستجيب الأطفال الصغار بلا تمييز لأى شخص يقوم برعايتهم . وأغلب الظن أنهم يحتاجون لهذا الوقت حتى يتعرفوا على بيئتهم .

وفى الأسبوع الثامن والعشرين من العمر تقريباً ، ينشأ الخوف من الغرباء عند معظم الأطفال . ويبدو أنهم قد تعلموا التمييز بين الوجوه المألوفة وغير المألوفة، ثم يصبحون إنتقائيين بعد أن تسلحوا بهذه الموهبة الجديدة . ومن المؤكد أنهم يفضلون أن يبقوا مع هؤلاء الذين يعرفونهم ويثقون فيهم ، كما يفضلون أن يتجنبوا الوجوه والمواقف غير المعروفة وغير المألوفة (انظر القسم رقم ٤٦). وهم يتعلقون بالأم ، والأب ، والجدة، وغيرهم ممن يألفونه من الناس ، ويبكون خوفاً عندما تخرج الأم وتتركهم مع جليسة أطفال غريبة عليهم .

وتساعد الإتجاهات والتصرفات الأبوية على تفاقم أو تخفيف حدة الخوف من الإنفصال فإذا عزل الوالدان الطفل بحيث يقضى كل وقته فى صحبتهما ، وينام فى غرفتهما ، ولا يسمح له باللعب مع غيره من الأطفال ، أو إستقبال زوار ، فإنه سيصبح ، بالتأكيد ، متعلقاً بهما بصورة زائدة ويفزع لغيابهما . إن عزل الطفل يؤدى – دون داع – إلى تفاقم وإستمرار الخوف من الإنفصال .

وبطبيعة الحال ، فإن عملية التطبيع الإجتماعى للطفل يجب أن تمضى بصورة متسقة وتدريجية ، إن قدرة الطفل على تكوين علاقات مع غيره من الناس

تعد محدودة ، ولا يوجد هناك سبب لإرهاقه بتعريضه لجيش من الأقارب والمعارف فى أول عامين من حياته . ويجب أن يتم تعريفه بالأقارب والأصدقاء تدريجياً، أو شيئاً فشيئاً ، إن جاز التعبير ، ومن المفيد أن يقوم الأجداد والجدات، أو الأعمام والخالات بزيارات متكررة ، وأن يبقوا لفترة ما ، ويلعبوا مع الطفل الصغير. عندئذ سوف يتعلم الطفل أن يشعر بالإرتياح معهم ومن ثم يوسع دائرة إتصالاته الإجتماعية ويجب عدم ترك جليسة أطفال جديدة بمفردها مع الطفل أول الأمر ، بل يجب أن تبقى الأم مع جليسة الطفل ومع الطفل لفترة ما ثم تغادر البيت فقط عندما تتأكد من أن الطفل سعيد مع جليسته .

وغالباً ما تنتقل الإتجاهات الأبوية إلى الطفل بطريقة غير لفظية . فعندما لا تشعر الأم بالإرتياح لأم زوجها ، فإن الطفل الصغير قد يشاركها مشاعرها . وعندما تحب الأم مديرة البيت الجديدة وتبدى مشاعر ود صريحة تجاهها ، فإن الإحتمالات الكبيرة هي أن الطفل لم يعبأ بغياب أمه .

ومن المحتمل أن يكون الإنفصال المبكر الذى يمتد لفترات طويلة مثيراً للإضطراب الشديد عند الأطفال فأثناء الغارات الجوية على لندن فى الحرب العالمية الثانية تم إجلاء الكثير من الأطفال وإرسالهم إلى مناطق ريفية أكثر أماناً . ويوجد دليل كاف على أن الأطفال الذين أبعدوا عن آبائهم كانوا أكثر إضطراباً من هؤلاء الذين بقوا مع آبائهم فى لندن تحت القصف الجوى الثقيل .

ويبدى الأطفال الصغار تحت سن العشرين أسبوعاً رد فعل طفيفاً عندما ينفصلون عن أمهاتهم ، ويدخلون المستشفى ، أو يبعدوا عن آبائهم . وفى سن ثمانية وعشرين أسبوعاً ، مع ذلك ، فإنهم يصبحون قلقى الحركة ، ويبكون، ويقاومون من يحاول تناولهم ، ويعانون من فقدان الشهية وإضطراب النوم .

ولا يوجد تغير كبير فى مخاوف الإنفصال فى العام الثانى والثالث بالرغم من أنه كلما تعلم الطفل أن أمه سوف تعود إليه بالفعل فإن خوفه يتلاشى تدريجياً .

وبصورة عامة ، فإن العام الثالث يجلب معه مخاوف إنفصال جديدة، فالأطفال فى هذه السن قادرون على الإحساس بمخاوف تنبؤية (لا توجد لدى الأطفال الأصغر سناً هذه القدرة الإدراكية التنبؤية) . فمن المحتمل أن يشعر طفل الثانية بنفس الضيق الذى يشعر به طفل عمره عام واحد عند الإنفصال ، ولكن

طفل الثالثة قد يكون أكثر ضيقاً ما لم يكن متأكداً تماماً من أن أمه ستعود فى وقت تعده به – ويبدو أن للأطفال أجهزة توقيت وتنبيه «منبهات» داخلية.

ويتملك الخوف الأطفال فى سن الثالثة والرابعة فى اليوم الأول لهم فى دار للحضانة . ويتوقف رد فعلهم الإنفعالى على خبرتهم الماضية . فهؤلاء المتأكدون من أن الأم تفى بوعدها وتحضر فى الوقت المتفق عليه يتقبلون الإنفصال بقلق أقل من غيرهم . أما الأطفال الذين لا يثقون بأهلهم فإنهم يتشبثون بهم بصورة تكشف عن قلقهم .

وفى السن بين الخامسة والسادسة فإن أقل من ٢٥٪ من الأطفال يشعرون بمخاوف إنفصال شديدة فى يومهم الأول بالمدرسة . إن تواتر frequency وشدة مخاوف الأطفال تحددها ثقتهم أو عدم ثقتهم بآبائهم وبحظهم من الإنفتاح الإجتماعى فى البيت ، وفى الملعب ، وفى كل مكان آخر .

وإذا ما أستمر الخوف من الإنفصال طوال سنوات المدرسة (الإبتدائية) فإنه قد يكشف عن إتجاه متناقض وجدانياً ambivalent تجاه الوالدين . فالطفل الذى يضمر مشاعر عدوانية تجاه أحدهما أو كليهما يحتاج إلى وجودهما الفعلى لطمأنته من أن أخاييله العدوانية ورغباته المدمرة لم تتحقق .

وتؤدى الحماية الأبوية الزائدة وحاجة الوالدين إلى وجود الطفل ، أيضاً ، إلى إستمرار الخوف من الإنفصال إن الآباء المتشبثين بالطفل يفتحون الباب أمام الخوف من الإنفصال ، وفى الغالب الأعم نجد أن الطفل الذى يشعر بأن أبويه بحاجة إليه يشعر بالذنب والخوف عندما يكون خارج البيت . إن فوبيا المدرسة غالباً ما يولدها إتجاه أبوى غير سليم مثل هذا (انظر القسم رقم ٥٢) .

القسم رقم (٣٨) الخوف من الجنس

يلوح الخوف من المواجهات الجنسية بشبحه الهائل ضمن مخاوف المراهقين والمراهقات ومن يصغرونهم قليلاً . وعادة ما يرتبط هذا الخوف عند الأولاد بالثقة بالنفس والتوحد النفسى – الجنسى . فبعض الأولاد يشعرون أن أقضبتهم صغيرة أو أن أدائهم الجنسى لن يكون جيداً ، أو أن رجولتهم ليست مكتملة كما يتمنون بصورة عامة .

إن الفكرة الرائجة والمفرطة في التبسيط عن الرجولة تركز على أهمية الحجم الفيزيائى ، والقوة العضلية ، والشجاعة ، والجسم ، وروح المغامرة ، والجرأة الجنسية. ولسوء الحظ ، فإن هذه الفكرة التى أصبحت بالية وعفى عليها الزمان ، لا تزال تلقى مساندة وسائل الأعلام التى تصور وتقدم الرجال ذوى القوة الخارقة ، ورجال العصابات ، وحثالة القوم على أنهم مثل أعلى للذكورة ، بالرغم من أن معظم عظماء الرجال فى التاريخ كانوا يتسمون بالعمل الدءوب ، والحكمة وتقدير المسئولية .

وتلقى الرجولة المظهرية تشجيع ومساندة جماعات القرناء . فالصغار الذين يزهون بقوتهم غالباً ما يصبحون زعماء العصابة ، بينما يتعرض الأولاد الخجولون والوجلون للسخرية . وتجذب مظاهر القوة الكثير من البنات وينظر هذا النمط من البنات بإزدراء إلى الأولاد غير المغوهين الذين لا يتمتعون بتوكيد الذات ، فهذا النمط من البنات يطربه مديح وإهتمام زعماء العصابة الصاخبين .

وكلما قلت الشجاعة التى يبديها المراهق ، قلت فرص نجاحه من البنات . وغالباً ما يرتبط الخوف من العلاقات الجنسية بإحساس شامل بالضعف وعدم الكفاية . فالولد الذى يقلل من شأن نفسه قد يخاف رفض البنات له . ثم يصبح هذا الخوف نبوءة تحقق نفسها – فبقدر ما يقلل من قيمة ذاته ، قلت قدرته على جذب إنتباه البنات . وهى حلقة مفرغة . فالأولاد غير الآمنين ينشأ لديهم خوف عميق من الإتصال الجنسى ، وبالتالى فإن أدائهم الجنسى يكون سيئاً . وبالرغم من أنهم قد يعتقدون أن قضبانهم أصغر من اللازم أو أن إنتصابهم غير كاف ، فإن إحباطهم وفشلهم فى المواجهات الجنسية ينبع منهم .

وعادة ما ترتبط المخاوف الجنسية عند البنات بالمظهر البدنى ، أو فى حقيقة الأمر ، بفكرة البنت ونظرتها إلى مظهرها . وقد صادفنى أثناء ممارستى للعلاج النفسى بنات جذابات كن يصفن أنفسهن على على أنهن «بطات» سوداوات قبيحات.

وتباينت أسباب هذا التقدير المنخفض للذات ، ولكن كلما كانت صورتهن عن أجسامهن body - image غير إيجابية ، تملكهن الخوف من الأولاد ، المداعبات الجنسية التمهيدية ، والعلاقات الجنسية . كن يشعرن بأنهم غير جذابات وكن

يتوقعن الرفض – وهو إتجاه تحول إلى نبوءة تحقق نفسها . وأكدت إحدى مريضاتى المراهقات أنه ما من ولد سيدعوها إلى الخروج أو يغازلها إطلاقاً كانت تعرف بصورة أكيدة أنها لم تكن تستطيع أن ترضى رجلا وتجنبت صحبة الرجال لخوفها من الفشل .

وتمتد جذور مخاوف جنسية عديدة إلى السنوات الباكرة من الحياة ، وخاصة الفترة من سن الثالثة إلى السادسة . ففى هذه السن يعيش معظم الأطفال ما أسماه فرويد «بالغرام العائلى» family romance أو عقدة أوديب ويميل الأطفال فى سن ما قبل المدرسة إلى تنمية تعلق جنسى بالوالد من الجنس الآخر وينظرون إلى الوالد من نفس الجنس على أنه متطفل ومنافس . وهذا الإحساس بالحب والكراهية للوالد من نفس الجنس والحب الهائل من الوالد من الجنس الآخر يتم فضه تدريجياً فى السنوات اللاحقة من خلال التوحد مع الوالد من نفس الجنس . وقد يعد التوحد النفسى – الجنس غير الكافى فى الطفولة أحد الأسباب الرئيسية لإضطرابات السلوك الجنسى فيا لرشد (انظر الفصل الخامس والسابع) .

وغالباً ما ترتبط المخاوف الجنسية بصعوبات عامة فى الشخصية ، وفى معظم الحالات ، فإنها تتطلب مساعدة الأخصائى النفسى (انظر أيضاً القسم رقم ١٢ ورقم ٢٤) .

القسم رقم (٣٩) الخوف من إظهار الخوف

يتوقع بعض الآباء أن يكون طفلهم شجاعاً ومتفهماً ، ويبدو أنهم يعتقدون أن إخبار الطفل أنه لا توجد عفاريت ، أو أن الحقن لا تألم سوف تقنع الولد أو البنت الصغيرة ، إن الخوف من إستهجان أو سخرية الأبوين قد يجعل الطفل يخفى مخاوفه ويتظاهر بأنه غير خائف من الظلام ، أو الأطباء أو أطباء الأسنان ، أو الكلاب الكبيرة ، وأحياناً ما يصبح الخوف مختفيا وراء خوف آخر أقل إحراجاً للطفل وأقل إحتمالاً لإثارة النقد الأبوى (انظر القسم رقم ٥١ تحت عنوان الفوبيات) .

إن الطفل الذى يعتقد أنه يلزم عليه أن يخفى مخاوفه غالباً ما يصبح أكثر خوفاً وتعاسة وقد يقع فى مشكلات حقيقية بإدعائه الشجاعة .

ومن الصواب أن نسمح للطفل بأن يعبر عن مخاوفه وأن يتناولها بطريقة عقلانية ، كما يرد وصفها فى الفصل الثامن .

القسم رقم (٤٠) الخوف من النوم

عادة ما ينشأ الخوف من الدخول فى النوم فى السنة الثانية من حياة الطفل . فنفس الطفل الذى اعتاد الدخول في النوم فى الحال ، والذى كان ينعس كلما كان شبعاناً أو متعباً ، أو لمجرد أنه مستريح ، نجد أنه بعد أشهر قليلة قد يرفض الذهاب للنوم ، حتى ولو كان متعباً . وقد يتقلب فى سريره الصغير ، ويسأل أسئلة لا حصر لها ، ويبكى ، وينادى على أمه ، ويطلب أن يبقى الباب مفتوحاً ، ويطلب شربة ماء، ويضع صبر والديه موضع الإختيار .

ففى هذه السن يكون الأطفال الصغار قد نموا إرتباطات عاطفية بوالديهم ويشعرون بالأمان عندما يرون الوجوه المألوفة ويسمعون الأصوات المألوفة والذهاب إلى النوم ، بالنسبة لهم ، يعنى التخلى عن الإحساس بالأمان والإنغمار فى عالم مجهول يجدون أنفسهم فيه بمفردهم .

ويجب ألا يعاقب الآباء طفلهم الحابى الذى يعتريه القلق عند وقت النوم ، ولكنهم – من الناحية الأخرى – يجب ألا يكافئوه – فيلزم أن يكونوا حازمين وودودين غير مستسلمين للطفل وغير مظهرين للضيق ، وينبغى أن يفهموا أن هذه الصعوبة سوف تزول من تلقاء نفسها بمجرد أن ينمى الطفل المزيد من الإيمان بنفسه ، ويشعر بأنه أكثر أماناً .

ويرتبط رفض النوم بخوف الطفل من أن يجد نفسه بمفرده . وغالباً ما يكون هذا الرفض من تصميم designed الطفل ليتفوق على ذكاء والديه الذين يضعانه فى فراشه لكى ينام حتى يخرجا ويعودا إلى البيت فى ساعة متأخرة بعد سهرة ممتعة ، ولأن الطفل لا يثق فيهما ويخاف أن يتركاه بمجرد أن يغط فى سبات عميق ، فإنه قد يظل مستيقظاً فى سريره ويستمع إلى أصوات والديه .

وكيما يتأكد أنهما لا يزالان موجودين ، فإنه قد يدخل غرفة المعيشة وعلى وجهة أحلى إبتسامة ويطلب جرعة من اللبن أو الماء .

ولمساعدة الطفل على التغلب على الخوف من الدخول فى النوم ، فإن الآباء يجب أن يثبوا فيه الثقة بالنفس بالتأكيد له أنه كبير ، وظريف ، وقوى وأنه يستطيع أن ينام بمفرده . وفى الوقت نفسه ، ينبغى أن يظهرا أنهما يحبان الطفل وأنهما سوف يبقيان بالقرب منه ، وتعد الثقة بالنفس وطمأنة الطفل بتأكيدهما له أن حبهما له قائم وسيظل هكذا ، أفضل دواء لإضطراب النوم .

وأحياناً ما يعاود الطفل الخوف من النوم عندما يبلغ سن المدرسة . وقد يخاف القوى الخارقة للطبيعة التى يتخليها (انظر القسم رقم ٢٨) ، وأحياناً ما تخيفه أحلامه وكوابيسه (انظر القسم رقم ٥٠) . وفى كل هذه الحالات ، فإن رد الفعل الأبوى يجب ألا يكون عقوبياً أو مكافئاً . والأفضل هو أن يساعد الآباء الطفل على بناء ثقته بنفسه وإيمانه بحبهما وحمايتهما له . إن الشخص القوى الذى يتمتع بحلفاء أقوياء يمكن الإعتماد عليهم ليس له أن يخاف .

ومهما كانت الظروف ومهما كان عمر الطفل ، فإن الآباء يجب ألا يضيفوا الإهانة إلى الجرح النفسى بالسخرية أو بمعاقبة طفل خائف . فمن الممكن أن تسفر مثل هذه السياسة عن زيادة المخاوف ومن ناحية أخرى ، يجب ألا يستسلم الآباء لمطالب الطفل ، أو أن يجلسوا على فراشه ، أو أن يسمحوا له بالنوم فى سريرهما . فمثل هذه التنازلات تكافىء مخاوف الطفل وتعمل على إستمرارها .

القسم رقم (٤١) الخوف من الثعابين

تثير الحيوانات فى الأطفال مشاعر متناقضة من الإهتمام والخوف . وتعد الثعابين من الحيوانات التى تثير الخوف أكثر من غيرها فى الأطفال من جميع الأعمار تقريباً . وقبل أعوام قليلة مضت . قامت شبكة تليفزيون بريطانية بعقد مقابلات شخصية مع إثنى عشر ألف طفل من الرابعة فصاعداً ، فوجدت أن الثعبان هو الحيوان الذى يكن أكبر قدر من الكراهية والخوف فى نفوس الأطفال ، وجاءت العناكب بعده من حيث الترتيب .

ويعد الخوف من الثعابين أكثر ارتباطاً بالإتجاهات الأبوية منه بالطريقة التى تبدو عليها أو تتحرك بها الثعابين .

وللراشدين من الأسباب القوية ما يجعلهم يخافون الثعابين السامة التى يمكن أن تهاجمهم فجأة ، من حيث لا يعلمون ، وهم ينقلون هذا الخوف لأطفالهم، بطريقة لفظية أو غير لفظية . وحيث أن الطفل قد لاتكون لديه معرفة كافية بالخطر الممكن وقوعه بسبب الثعابين ، فإن هذا الخوف له قيمة بقائية .

القسم رقم (٤٢) الخوف من الغرباء

فى السن من ستة إلى عشرة أشهر تقريباً تنشأ لدى معظم الأطفال مخاوف من الغرباء : ويعد هذا الخوف سوياً تماماً . ويتضمن التطور العقلى للطفل إدراكاً وذاكرة أفضل . وبالرغم من أنه يتعرف بسهولة على الوجوه الموجودة بالبيت ويتوقع الطعام والحنان منهم ، فمن يدريه ما يضمره هذا الغريب أو ذاك؟

ومن الواضح أن الخوف من الغرباء له قيمة بقائية إلى حد ما ، ويجب ألا ننتقده أو نقمعه . فحتى الراشدون يجب ألا يشقوا بسذاجته فى كل إنسان ، فجرعة عقلانية من الحذر لم تضر أى شخص .

ومع ذلك ، فإن هذا الخوف يلزم ألا يستمر حتى يتخطى نفعيته ،وألا يصبح واسع المدى وغير عقلانى بصورة زائدة عن الحد . فأطفال الآباء المصابين بعقدة الإضطهاد ، والخائفين ، والمتشككين ، من المحتمل أن يتقبلوا هذه الإتجاهات الأبوية .

إن السلوك العقلانى يحقق توازناً بين التجنب المرتعب للإتصالات الإجتماعية والإعتقاد الساذج بأن العالم دار حضانة مليئة بالآباء والأمهات الذين يحبون ويتمنون الخير للطفل .

وعندما يبلغ الطفل الصغير العام الثانى من العمر ، فإنه قد يغامر بالدخول إلى عالم المجهول ليستكشف وقد يراقب الزوار ، ويتتبعهم ويشاهدهم ويطمئنه وجود أمه ، خاصة إذا كانت تتعامل مع الزائر بطريقة ودية .

إن التوجيه الأبوى وقدر معقول من الطمأنة يمكن أن يسهم فى بناء ثقة الطفل بنفسه ويمكنه من إكتساب الجراءة ، دون أن يصبح مندفعاً أو رعناً (انظر القسم رقم ٤٩ عن إنعدام الخوف).

القسم رقم (٤٣) :الخوف من قطارات الأنفاق

إن الطفل الذى يسافر فى قطار الأنفاق وهو على حجر أمه أو هو جالس بجوار أبيه نادراً ما تنشأ لديه أية مخاوف معينة من القيام برحلة قطار الأنفاق . وبالرغم من ذلك ففى فترة لاحقة من العمر ، تنشأ لدى بعض الأطفال فى سن المدرسة ، وبعض المراهقين الذى يركبون قطار الأنفاق بمفردهم مثل هذه المخاوف.

وهناك جانب واقعى لهذا الخوف لأن قطار الأنفاق ، لسوء الحظ ليس بمكان آمن ، وعلاوة على ذلك ، فإذا ما أستبعدنا تهديدات السفاحين وقطاع الطرق ، فإن مجرد وجود المرء بمفرده ، دون ما وسيلة للتنبؤ بحركة المركبة ، وسرعتها ، وإتجاهها (وهو ما يستطيعه الراكب فى سيارة أو تاكسى) قد يولد درجة ما من عدم الأمان .

وقد يكون هذا الخوف مرتبطاً بقلق عميق الجدور . فالأطفال القلقون يخافون من التغيير ويحاولون التحكم فى بيئتهم . وقد يصرون على روتين يومى معين يعطيهم الإحساس بأن كل شىء خاضع لتحكمهم ، فالإمساك بزمام الأمور يقلل من الخوف مما لا يمكن التنبؤ به . ووجود الأطفال فى قطار أغلقت أبوابه عليهم بحيث لايستطيعون التحكم فيه بأى صورة قد يزيد من قلقهم .

وغالباً ما يكون الخوف من قطارات الأنفاق خوفاً أو فوبيا مزعجة (بديلة) (انظر القسم رقم ٥١) فأحياناً ما يحل هذا الخوف محل الخوف من عدم القدرة على منع الأحداث السيئة فى البيت فقد ينزعج الطفل من أن شيئاً قد يحدث لوالديه وهو حبيس عربة قطار ينطلق به إلى مكان مجهول .

وبالرغم من أن الخوف المبالغ فيه غير الواقعى من قطارات الأنفاق غالباً ما يتطلب مساعدة معالج نفسى ، إلا أنه من الممكن خفضه بدرجة كبيرة بل ومن الممكن إزالته على يد والد صبور يصاحب الطفل لفترة ما فى سفرة بهذا القطار .

القسم رقم (٤٤) الخوف من السباحة

للخوف من المياه العميقة تبريرات قوية ، ويجب عدم الدفع بأى طفل فى الماء قبل أن يكون قادراً على مواجهة مثل هذه الخبرة ، ويجب تلقين دروس

السباحة فى بيئة آمنة وتحت إشراف كاف . وسوف يتلاشى خوف الطفل تدريجياً مع تحسن مهاراته فى السباحة .

وإذا سخرنا من الطفل أو دفعنا به عنوة فى حمام سباحة ، فإن خوفه من الماء سوف يزيد . وأفضل طريقة لمعالجة هذا الخوف هى تقديم أكبر قدر ممكن من الحماية ، والتشجيع ، والمدح . ويجب أن يذهب شخص بالغ إلى حمام السباحة مع الطفل الخائف ، ، وأن يمسك بيده ، ويخوض معه فى المياه الضحلة . ويجب أن يمدح الطفل على خوضه فى الماء بصورة جيدة ، وأن يشجعه على «طرطشة» الماء والسباحة وهو يقدم المساندة والحماية .

القسم رقم (٤٥) الخوف من الإختبارات والإمتحانات

فى أى إختبار أو إمتحان يتم تقييم الشخص المتقدم للإختبار أو الإمتحان والحكم عليه من جانب الممتحنين . ويقوم المدرسون أو وزارة التعليم بإعداد مجموعة من الأسئلة بطريقة تعسفية يعتقدون أن حلها يجب أن يكون فى متناول يد الطلاب . وهؤلاء الذين يتفوقون فى الإختبار تتم مكافأتهم بالدرجات العالية التى يحصلون عليها ، وبالترقية إلى صف أعلى ، أو الإلتحاق بمدرسة مرغوب فيها ويجب أن نتوقع درجة معينة من الخوف من الإختبارات ، ويجب عدم إنتقاد أى طفل لإعترافه بوجود هذا الخوف .

ومن المعروف أن الطالب الذى يتقدم لإمتحان ليس له رأى فى إختيار من يمتحنه ، والأسئلة التى سيجيب عليها ، أو الإجراءات المتبعة فى الإمتحان وكل إمتحان دراسى من المحتمل أن يثير : (١) الخوف من المجهول ، (٢) الخوف من التعرض للعقاب و / أو السخرية ، (٣) والخوف من التعرض للرفض .

وقد يكون للخوف من إختبار أو إمتحان تأثير مفيد إذا حفز المرء على بذل الجهد . وتمثل الإمتحانات تحدياً يشبه التحدى الذى تنطوى عليه العديد من المهام الأخرى فى الحياة الإنسانية . فكل عمل جديد ، وكل مهمة جديدة ، وكل مريض جديد فى عيادة الإخصائى النفسى ، وكل قضية جديدة يتولى المحامى الترافع فيها تمثل تحدياً له .

ويحتاج الأطفال إلى التوجيه الذى يمكنهم من الإستجابة للتحديات بطريقة

عقلانية حتى لا يهولون من قدر الأخطار المحتملة ولا يهونون منها بسبب الثقة الزائدة عن الحد ، فيحاولون القيام بالمهمة الموكلة إليهم وهم غير مستعدين لها .

إن التقليل من شأن الأخطار قد يكون أكثر ضرراً من التهويل من شأنها فمن الأفضل أن يكون المرء مستعداً أكثر من اللازم لإختبار مدرسى أو أى مهمة أخرى بدلاً من أن يكون إستعداده غير كاف .

ويستند الخوف العقلانى على تقييم صحيح للأخطار المحتملة ولإمكانات المرء فإذا كانت الأخطار هائلة بالفعل ، فليس هناك ما يدعو إلى الدخول فى المسابقة ولكن إذا كانت الأخطار كبيرة ولكن يمكن السيطرة عليها بالإنضباط الذاتى الصحيح وحشد الإمكانات ، فإنها تمثل تحدياً ويجب تشجيع الأطفال على إقتناص الفرصة وبذل الجهد الذى سيكلل بالنصر . ومع ذلك ، فيجب عدم دفع الأطفال لكى يحاولوا القيام بمهام مستحيلة أو الإلتحاق بفصول أو دراسات متقدمة أكثر من اللازم بالنسبة لهم . ويجب إعطاؤهم التشجيع الكافى لكى يحاولوا تحقيق أفضل النتائج الممكنة كما يجب أن يتعلموا أن يتخذوا كل الخطوات الضرورية لضمان النجاح.

وإذا ما فشل طفل بعد أن بذل جهداً صادقاً ، فينبغى عدم معاقبته على الفشل. ويجب ألا نقول له «لقد قلت لك هذا » وإنما يجب إمتداحه على جهده الصادق ونصحه بطريقة عقلانية تشجيعية تبصره بكيفية تحاشى الأخطاء فى المستقبل .

ويميل بعض الآباء إلى مقارنة أطفالهم بالأطفال الآخرين – وعادة بطريقة غير مستحبة وضد مصلحة أطفالهم . «انظرى يا مريم إلى إبنة خالك لوسى. إنها أصغر منك بشهرين وحصلت على تقدير «ممتاز» فى كل المواد . ألا تشعرين بالخزى من نفسك ؟ لماذا لا تستطيعين الحصول على نفس الدرجات التى تحصل عليها لوسى؟».

إن هذا النوع من المقارنة القاسية يحول الخوف السوى والعقلانى من الإختبارات والإمتحانات إلى قلق مدمر ذاتى Self-destructive وتعلم مريم المسكينة جيداً إن إبنة خالها تفوقها موهبة وأنه ما من شىء يمكن أن تفعله حيال هذا الأمر . وتدون ملاحظات والديها فى سمعها كالإتهامات وهى تدرك هذه الملاحظات هكذا، وقد تلوم نفسها لعجزها على أن تكون فى مثل ألمعية أبنة خالها لوسى ، وقد تعتقد أنها أرتكبت خطأ إذ ولدت بنتاً عادية تحصل على تقدير جيد جداً وجيد فى المدرسة، وتظن أن عليها أن تدرس وتذاكر بجد أكثر حتى لاتخيب ظن والديها

وتخزيهما .

وكلما زاد ضيقها ، كلما زاد خوفها من إستهجان أبويها ، كلما قلت كفاءةإستذكارها لدروسها . وقد تشعر بفقدان العزيمة على بذل أى مجهود لأنها تعرف أنه ليس بمقدورها أن تكون على قمة المتفوقين فى فصلها وهكذا يشلها القلق الشديد إلى درجة أن عقلها يصبح كالصحيفة البيضاء عندما تتقدم للإختبار .

القسم رقم (٤٦) الخوف من غير المألوف والغريب

إن للخوف من كل ما هو غريب وغير مألوف قيمة بقائية واضحة . ويؤدى هذا الخوف الذى يعد رد فعل فطرى شائع بين كل الكائنات البشرية وبعض الفصائل الحيوانية ، ونقول أنه يؤدى وظيفة تكيفية ، فهو يساعد المرء على حشد إمكاناته فى مواجهة موقف لا يمكن التنبؤ به ، ومن المحتمل أن يكون خطير . ويوجد لدى معظم الناس ، الأطفال والراشدين على حد سواء ، إتجاه متناقض إزاء المجهول فهم يشعرون بالأمان مع المألوف ، ولكن غير المألوف يغريهم وينفرهم فى نفس الوقت فمن المغرى أن نجرب نوعاً جديداً من الطعام ، وأن نرى عرضاً ترفيهياً غير معروف ، وأن نسافر إلى بلد غير معروف ونقابل أناساً جدداً وشيقين . كل هذا من الممكن أن يكون ممتعاً بشرط ألا تتهدد أحاسيس المرء بالأمان ويتوقف نجاح مخاطرة يقوم بها المرء على التقدير الصحيح لقوته . وتعتقد كثرة كثيرة من الناس أنهم يودون زيارة دولة تمزقها الحرب، وتسلق بركان حتى يصلوا إلى فوهته، ومقابلة المشاهير من رجال العصابات وتعريض أنفسهم لعادات غريبة فى بلد غريب – فقط ليجدوا أن الخبرة نفسها مخيفة بصورة غامرة . وأحياناً ما يقوم سائقوا السيارات صغار السن وعديموا الخبرة بمخاطر لا مبرر لها إن تقديرهم لردود أفعالهم الإنعكاسية ولمهاراتهم فى قيادة السيارات تقدير غير واقعى . ويقوم المتزحلقون المهرة على الجليد ، ومتسلقوا الجبال المحنكون ، ورجال الأعمال الألمعيون بمخاطر محسوبة ، فى مجال كفاءته وتفوقه .

إن خبرة الطفل الصغير بمجابهة الأخطار قليلة إن كانت لديه خبرة على الإطلاق ولذا فإن الخوف من المجهول قد يكون وسيلة حكمية لها ما يبررها عند مجابهة مخاطر الحياة . ومن الخطأ أن نرغم طفلاً على المخاطر بإقتحام خضم الحياة قبل الأوان . وبدلاً من هذا ، يجب أن نعلمه تدريجياً كيف يجابه المجهول

وغير المألوف .

وأفضل وسيلة لمجابهة الخوف من الغريب وغير المألوف هى أن نجعله يتوقف عن أن يكون غريباً وغير مألوف . وعلى سبيل المثال ، إذا كان طفل يخاف من صورته المنعكسة فى مرآة ، فإن الوالد يجب أن يمسك يد الطفل ويلعب معه أمام المرآة . وفيما بعد ، فإن الطفل نفسه سيأتى حركات بهلوانية ويجذب لسانه أمام المرآة .

إن الأطفال الصغار يحتاجون إلى طمأنة فورية ، ويجب تهدئة الطفل الخائف بإحتضانه ، والتربيت عليه ، وأرجحته ، وما إلى ذلك . أما الأطفال الأكبر سناً فيجب مساعدتهم على التعرف على الأشياء والمواقف التى يرهبونها تدريجياً وبصبر جميل .

وإذا كان طفل يخاف من المكانس الهربائية ، مثلاً ، فإن الوالد الصبور يمكن أن يفصل الكهرباء عن المكنسة ، ويلمسها ، ويريها للطفل ، وإذا كانت المصاعد الكهربائية تثير فيه الفزع ، فإن الوالد يجب أن يدخل المصعد مع الطفل ويريه كيف يضغط على الإزرار . وعند الخروج فى رحلة إلى الجبال ، فإن الوالد يجب أن يمسك بيد الطفل الخائف ويساعده على صعود المنحدرات . وبطريقة مشابهة ، فإن الوالد يجب أن يقود الطفل وهو ممسك بيده ويدخله غرفة مظلمة أو يداعب القطة الجديدة أو الكلب الجديد فى وجود الطفل ويسمح له بالتعرف على الحيوان الأليف الجديد تدريجياً .

إن من الممكن تخفيف حدة المخاوف أو تفاقمها بفعل الخبرات السارة أو غير السارة ، فبمقدور الإتجاه الأبوى الودود والبشوش أن يجعل المخاوف تختفى . فالطفل الذى يخاف من المرتفعات قد تستهويه رحلات السير الطويل فى الجبال عندما يشعر بالحب والحماية ، عندما يجد أن والديه مستمتعان بالرحلة وبصحبته . وغنى عن الذكر ، أن الطفل ينبغى ألا يتعرض لخبرات خطيرة وأليمة تؤدى إلى تفاقم خوفه إلى درجة كبيرة إن الطفل الذى عضه كلب ، أو وجد نفسه بمفرده وسط الجبال ، أو ظل حبيساً فى مصعد أصابه عطل ، أو لحق به ضرر فى حجرة مظلمة يحتاج إلى وقت وخبرات سارة أكثر فى مواقف متشابهة لكى يتغلب على مخاوفه أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً ، فمن المستحسن تقديم تفسير لفظى مقروناً بخبرة تصحيحية corrective experience ولكن التفسير اللفظى وحده قد لايكفى .

وتسهم الأشياء المألوفة في خفض حدة المخاوف . فطفل العام الأول أو الثانى قد يكون أقل خوفاً من الغرباء إذا سمح له بأن يمص إبهامه المألوف الذى إعتاد مصه فى وجودهم . ويجد الأطفال الذين يخافون الذهاب إلى النوم قدراً كبيراً من الطمآنة إذا ذهب دبهم (اللعبة) أو شيء صوفى مألوف (بطانية أمان) إلى الفراش معهم . إن السفر مع الأطفال الصغار قد يصبح ممتعاً إذا أحضر الوالدان إلى الفندق كبيئة جديدة وغير معروفة – بعض قطع من البيئة القديمة والمألوفة ، من قبيل لعب الطفل المفضلة .

القسم رقم (٤٧) الخوف من المكانس الكهربائية

تثير الضوضاء العالية والحركات السريعة الخوف فى كل الأطفال تقريباً ويعد هذا الخوف فطرياً ، ولا يختفى على الإطلاق ، وإن كان يتلاشى تدريجياً مع تقدم السن .

عندما ذهبت بنت فى الثانية من العمر كانت تخاف المكانس الكهربائية ، مع والديها لزيارة جدتها ، سألت عن مكنسة الجدة ، فأجابت الجدة التى كانت تعرف مخاوف البنت الصغيرة بإبتسامة حلوة قائلة : «إن المكنسة ذهبت إلى دولابها، فهى متعبة ، وأنها نائمة الآن» .

وكانت الجدة فخورة بقصتها ، ولكن الطفلة الخائفة إنفجرت فى البكاء وقالت: «أليس بمقدور مكنسة كهربائية ناعسة أن تستيقظ وتتمشى فى أرجاء المكان؟ وبعد هذا ، وما الذى يمكن أن يحدث ؟ هل ستبدأ حيلها الدنيئة مرة أخرى ؟» .

ويجب ألا يثير المرء خيال الطفل ، فمنتجوا البرامج التليفزيونية يحدثون ضرراً نفسياً كافياً ببرامجهم المخيفة (انظر القسم رقم ٥٢) . ويميل الأطفال إلى إلصاق السمات الإنسانية بالآلات والطبيعة التى لا حياة فيها بصورة عامة ، وعلى الآباء العقلانيين أن يساعدوا الطفل تدريجياً على أن يرى العالم كما هو فى الواقع (انظر القسم رقم ٤٨ المخاوف الوهمية) .

القسم رقم (٤٨) المخاوف الوهمية

تنبع المخاوف الوهمية من قدرات الطفل الإدراكية غير الكافية . وغالباً ما يسيء الطفل تأويل الأحاديث الأبوية التى يسترق سمعها وعلى سبيل المثال ،

فحديث الأبوين عن المجاعة فى بنجلاديش ، وأحاديث الشغب فى إيرلنده، أو أعمال الخطف فى إيطاليا قد تجعل الطفل يعتقد أن هناك تهديد ، وشيك له ولعائلته. وأحياناً ما يقول الآباء أشياءً مخيفة فى وجود الطفل كما لو كان غير موجود أو كان أصماً .

ومع ذلك ، فإن معظم المخاوف الوهمية لدى الأطفال تعد من نتاج تطورهم العقلى . فالأطفال ميالون إلى إعزاء سمات بشرية إلى الحيوانات وإلى الطبيعة التى لا حياة فيها ، وغالباً ما يخلقون كائنات وقوى متخيلة (من نسج خيالهم)، بعضها محب للخير وطيب ، وبعضها الآخر عدائى وشرير .

ويجب أن نسمح للأطفال بأن يكونوا أطفالاً ، ويلزم ألا نرغمهم بطريقة مبتسرة متعجلة على أن يفكروا ويتصرفوا مثل الراشدين . إن الإصرار على أن يحقق الأطفال النضج العقلى المبكر لا يؤتى ثماره ، بل إنه أحياناً ما يتسبب فى إلحاق ضرر بالغ بالصحة النفسية للطفل . ومن ناحية أخرى ، فإن الإبطاء المقص... لعملية النمو والنضج لا تفيد الصحة النفسية للطفل أيضاً .

إن الأطفال يمرون بمراحل نمو معينة ، وبمقدور الآباء والمدرسين الحكماء أن يسهموا بدرجة كبيرة فى تحقيق إنتقال سلس نحو رشد سوى . وينبغى ألا نمنع الطفل من اللعب مع رفيق لعب ذى خيال خصب ، أو من بناء القلاع من المكعبات، أو من قراءة «ساحر أز» أو «رحلات جاليفر». ومع ذلك ، فإن الآباء أنفسهم يجب أن يتمسكوا دائماً بحكمهم الموضوعى والواقعى . فيجب أن يجعلوا من الواضح لأطفالهم – كلما سألوهم – أن الساحرات ، و«البعابع» والحيوانات الضخمة غريبة الشكل والمخيفة ، وما يشابه ذلك ، لا توجد فى واقع الحياة وإنما فى القصص فقط. وينبغى أن لا ينكص الآباء ، وألا يتصرفوا بطريقة تماثل سلوك الأطفال الصغار خطئاً منهم بأن هذا يساعد أطفالهم، فمهمتهم الأساسية هى مساعدة الأطفال فى عملية النمو والنضج . ويعد الإدراك الصحيح للحياة ذا أهمية بالغة فى تحقيق الوظيفية السوية normal functioning .

ويعرف كل والد ذكى أن التقدير الواقعى الذى يقوم به المرء عن نفسه وعن العالم يعد أهم عامل فى الصخة النفسية – فالذين يهونون أو يهولون من شأن أنفسهم أو من سأن الغير ، والذين يبالغون أو يسيئون فهم الحقائق ، والذين لا يرون الأمور كما هى ، لا يتمتعون بتكيف سوى . ويعانى المضطربون بصورة خطيرة

جداً من الأوهام والهلوسات hallucinations .

ومهما كانت الظروف ، فيجب ألا يشجع الآباء الخيال المتطرف عند الأطفال ويجب ألا يهددوا الطفل بالبعابع ، أو العفاريت ، أو الوحوش الغريبة والمخيفة monsters أو أى كائنات أخرى خارقة للطبيعة كما يجب ألا يلصقوا صفات بشرية بالأشياء التى لا حياة فيها من قبيل المكانس الكهربية أو غسالات الصحون فمثل هذه العبارات الأبوية تؤكد إيمان الطفل وتصديقه لما إختلقه خياله ، وتديم مخاوفه المرضية morbid fears .

كما يجب ألا نسخر من الأطفال لأن لديهم مخاوف وأخاييل طفلية . إن التمييز الحازم بين الأشياء المتخيلة والحقيقية من شأنه مساعدة الطفل على التخلص من مخاوفه من التهديدات التى لا وجود لها .

القسم رقم (٤٩) إنعدام الخوف

يفرط بعض الآباء فى حماية أطفالهم . ويدفعهم قلقهم ومشاعرهم بعدم الكفاءة إلى تقديم الرعاية المفرطة والزائدة لطفلهم . وحتى عندما يبلغ مرحلة المراهقة ، فإنهم يساعدون «طفلهم الرضيع» على إرتداء وخلع ملابسه، ولا يسمحون له بالعمل فى الصيف ، ولا يسمحون له بالخروج «بمفرده» إلى المعسكرات ، وإنما يشجعونه على أن يتشبث بهم كما لو كان طفلاً صغيراً .

إن الطفل الذى يتلقى الحماية الزائدة يخامره شعور بأنه سوف يلقى الرعاية دائماً ، وأن كل رغباته ونزواته سوف تجاب إلى الأبد . وفى مثل هذا المناخ النفسى، ينشأ لديه إحساس زائف بالأمان .

وفى الأحوال العادية نجد أن العاملين الرئيسيين للأمان هما قوة المرء وثقته بنفسه من ناحية ، ووجود حلفاء أهل الثقة وأوفياء (الآباء ثم الأقران بعد ذلك) . وتحرم الحماية الزائدة الطفل من فرصة تنمية إيمانه بقوته وإمكانياته . فهو يعتمد على التأكيدات الأبوية بأنه سوف يلقى الرعاية دائماً ، ومن ثم ينشأ لديه إتجاه طفلى – طفيلى an infantiel - parasitude attitude .

وقد قمت بعلاج بعض الناس من هذا النوع بالتحليل النفسى . وكان أحدهم يفعل أشياء طائشة كطفل أو مراهق متأكداً من أن أبويه سوف يخلصانه من ورطته

على الدوام ، ونشأ وهو غير مستعد ، بطريقة محزنة ، لمجابهة الحياة الراشدة ، وغالباً ما كان يتصرف كطفل مدلل ، أنانى ، غير مقدر لشعور الغير وأهوج .

وغالباً ما يتظاهر المراهقون بإنعدام الخوف لديهم وبالإستهانة بالخطر. وعادة ما تلقى هذه الشجاعة الزائفة التشجيع والمساندة من الروح الجماعية وثقافة الأقران peer culture . وهم يحكمون على «الجيل القديم» بأنه جبان ومحافظ ، فى حين أنهم يعتقدون أن « الشباب» له أفكار عظيمة وإبتكارات تهز الأرض هزاً .

وغالباً ما يكون إنعدام الخوف عند المراهقين ستاراً cover-up يخفى وراءه مشاعر عدم الكفاية (انظر القسم رقم ٣٨ عن الخوف من الجنس) . لقد تخطى المراهقون مرحلة الطفولة ، ولكنهم لم يصبحوا راشدين بعد . وهم يتساوون لمعاملتهم كأطفال وغالباً ما يتعتقدون أن التظاهر بأنهم أقوى مما هم فى حقيقة الأمر سيقنع آباءهم ومدرسيهم ، وفوق الجميع ، أقرانهم بأنهم أفراد لا يدخل الخوف قلوبهم .

ولا يثبط الآباء اللبقون من حماس المراهق أو يستثيروا صراعات لا داعى لها. وهم يتعاملون مع أبنائهم المراهقين وبناتهم المراهقات بطريقة ودية لا تمنح مساندة مطلقة ودائمة . كما أنهم لا يغفلون عن الواقع ويوضحون للمراهق الأخطار الموجودة ، كلما لزم الأمر، وهم لايفعلون ولكنهم مستعدون لتقديم النصح الراشد لتشجيع المراهق .

القسم رقم (٥٠) الكوابيس أو الفزع الليلي

تمثل معظم الأحلام تحقيق رغبات محرومة أو مكبوتة ، أو مرفوضة ، ويعكس بعضها صراعات داخلية عنيفة . وتوصل الكوابيس لنا الفكرة المخيفة التى مؤداها أن رغبة مرعبة قد تتحقق .

ويعد العقاب الشديد أكثر الموضوعات شيوعاً فى الكوابيس . وعادة ما يرتبط العقاب بالحفزات الجنسية و / أو العدوانية للطفل . ويضمر الكثير من الأطفال فى لاشعورهم رغبات الموت تجاه أخوتهم الصغار المنافسين لهم ، وآبائهم الذين يتسببون فى إحباطهم ، ومدرسيهم الذين يعاقبوهم أو أى شخص قد يؤذيهم . ويخاف الأطفال من الإعتراف لأنفسهم برغباتهم العدائية ، ولكن الرغبات لا يمكن إنكارها كلية ولذا فإنها تعصف بالنوم .

ويمارس معظم الأطفال الإستمناء وينخرطون فى أخاييل محارمية جنسية. وأفضل طريقة لمعالجة هذه الظاهرة هى عدم معالجتها على الإطلاق ، ومن المؤكد أنه لا يوجد أى سبب يدعو إلى إتهام الطفل أو معاقبته على إحساسه برغبات جنسية سوية (انظر القسم ١٢ ، ورقم ٣٨) .

إن الطفل الذى يعاقب على الإستمناء أو يهدد بالعقاب قد يتحكم فى نفسه ويقلع عن الإستمناء أثناء ساعات اليقظة . ولكن بمجرد أن ينام ، فإن الرغبات اللاشعورية قد تظهر وقد يحلم الطفل باللعب بأعضائه التناسلية . وقد يثير هذا قلقاً شديداً ، فتظهر غوريلا أو وحش رهيب أو «مخبر نازى» فى الحلم ويتهدده بقطع قضيبه أو إيذائه بطريقة أخرى .

وتعد الكوابيس المرتبطة بالحفزات العدوانية أكثر رعباً . وفى الكثير من الحالات تتطلب إضطرابات النوم ، والكوابيس ، والفزع الليلى مساعدة المعالج النفسى المتخصص . وإذا ما تطوع الطفل بنقل وتوصيل محتوى كوابيسه فإن والديه يجب ألا يلعبا دور المحلل النفسى ويحاولا تأويل لا شعوره فغالباً ما تعمل الطمأنة البسيطة على تخفيف حدة المخاوف بصورة مؤقتة ، ولكنها قد لاتكفى لمنع حدوث الأحلام المخيفة .

وعندما يستيقظ الطفل مرتعباً من كابوس ، فقد تلتقطه أم عطوفة وتضعه فى سريرها . ومن الواضح أن هذا التصرف يبعث على إرتياح الطفل ، ولكنه – على المدى البعيد – يعد مكافأة تشجيع الكوابيس . فمنذ ذلك الحين فصاعداً فإن الكوابيس سوف تخدم غرضاً مزدوجاً : فهى ستجلب على الطفل العقاب على رغباته المحرمة (الحلم نفسه) ، وتضمن إشباع رغبة كامنة (النوم مع الأم) . وهكذا ، فإن الأم الرحيمة التى تفيض حباً تسهم بطريقة مستترة بارعة فى «تطفيل» infantilizing الطفل وتسهيل نكوصه إلى منسوب أكثر إنخفاضاً على سلم التطور النفسى . فما من طفل يجب أن يسمح له بالنوم مع أمه .

إن الطفل الخائف يحتاج إلى طمأنة ممزوجة بالحب تساعده على أن يتخطى مخاوفه . ومن غير المفيد حقاً أن نرغم الطفل على التغلب على مخاوفه بدفعه إلى ذلك دفعاً ، وتهديده أو معاقبته .

القسم رقم (٥١) الأرهبة - المخاوف المرضية

أحياناً ما يقوم الطفل بإبدال خوف ما بخوف آخر بطريقة لا شعورية، خاصة عندما يخلق الخوف الأولى (الأصلى) صراعاً داخلياً وإحساساً بالذنب . وعلى سبيل المثال ، فقد نشأ لدى بنت فى العاشرة كانت تخاف وتكره أمها سريعة الغضب والإنفجار الإنفعالى ، تقول نشأ لديها خوف من القطط . كان اسم أمها كاترين Catherine وأسماها زوجها كيتى Kitty . كان خوف البنت الصغيرة من القطط Cats أخف وطأة من خوفها من أنها قد تؤذى أمها .

كما نشأ لدى طفلة أخرى خوف شديد من اللصوص الذين يقتحمون البيوت كانت هذه البنت تشعر بالرغبة فى السرقة ، وكانت قد سرقت بعض النقود من كيس نقود الأم بالفعل . كان هذا الخوف البديل مقبولاً إجتماعياً ولم يخلق صراعاً داخلياً ، بينما ولد الخوف الأصلى من حفزاتها غير الشريفة قلقاً عميقاً مقروناً بالخوف من العقاب الشديد .

وبالرغم من أن الطفل يخشى الإفصاح عن خوفه الحقيقى ، فإنه يرغب – لاشعورياً – فى التخلص من الصراع الطاحن الذى يثقل كاهله . وقد تحيره الكوابيس التى يتعرض فيها للعقاب الشديد . وقد يرغب فى أن يشاركه شخص ما – يثق فيه – هذه المشاعر التى تقلقه ، وقد يكون أبواه اللذان يستمعان له بصبر وتفهم إختياره الأول وقد يساعد الأبوان المتفهمان على تهدئة خوف الطفل ويمكنانه من الإعتراف والإفضاء بمكلونات نفسه لهما ، وفض الصراع الذى يكمن وراء مخاوفه. ومن المحتمل أن يمكنانه من التغلب على الخوف نفسه . (انظر الفصل الأول) .

القسم رقم (٥٢) رهاب المدرسة

قد يرفض الأطفال الذهاب إلى المدرسة لعدة أسباب مختلفة . وفى العديد من الحالات نجد أن تجنب المدرسة ينجم عن الخوف من المدرسين الصارمين والظالمين والخوف من التعرض للإيذاء و / أو السخرية من جانب رفاق الدراسة ، أو الخوف من الفشل الدراسى والعقاب الأبوى الذى ينتج عنه .

إن «المزوغاتى» هو طفل يتحاشى المدرسة بصورة إعتيادية متكررة ، أنه يهرب من المدرسة ، إن بعض الأطفال لا يهربون من المدرسة ، وإنما يهرعون تجاه شيء يخفف من قلقهم .

إن الأطفال المصابين برهاب المدرسة «يهرعون إلى البيت» أى إلى الأم . وهم يخافون الإبتعاد عن البيت لأنهم ينزعجون من أن أشياء ما قد تحدث عندما يخرجون . وقد ينشأ لديهم الصداع ، أو آلام البطن ، أو الغثيان ، أو دوار الرأس ، والأعراض النفسية – البدنية Psychosomatic الأخرى التى تبرر إصرارهم على البقاء فى البيت مع الأم . وهؤلاء الأطفال ليسوا بمتمارضين أو كذابين – فآلام الرأس التى يعانون منها حقيقية وهم يتقيأون بالفعل . فأعراضهم تنشأ بطريقة لا شعورية ، ولا يمكن أن نلومهم على مشاعر وأعراض لا حيلة لهم فيها .

والنقطة التى تستحق أن نركز على أهميتها هى أن غالبية الأطفال المصابين برهاب المدرسة يتفوقون فى الدراسة . ويبدو أنهم لا يخافون من الفشل الدراسى وإنما من الإنفصال (عن الأم) ومن أن يجدوا أنفسهم بمفردهم separation and abandonment ، ويتعرض بعض الأطفال الذين شاهدوا حالة وفاة فى الأسرة حديثاً ، للإصابة برهاب المدرسة . فهم يشعرون أن وجودهم بالبيت يمكن أن يمنع حدوث الأمور السيئة (الوفاة) . فحدوث وفاة فى الأسرة أو مرض نادراً ما يولد «رهاب المدرسة» لدى طفل يكون – بخلاف هذا – حسن التكيف فمثل هذه الأحداث الصدمية تعجل بظهور الفوبيا فى الأطفال الذين لديهم الميل للإصابة بها.

ولرهاب المدرسة العديد من الأسباب المختلفة ، فأحياناً ما ينمو ببطء وينشأ تدريجياً كنتاج ثانوى by-product للقلق المتأصل فى الطفل والذى يجعله يتشبث بالبيئة المنزلية التى توفر له الحماية وأحياناً ما ينشأ هذا الرهاب كنتيجة للعلاقة السيئة بين الوالدين – الطفل .

وتخاف بعض الأمهات القلقات من بقائهن بالبيت بمفردهن . وحيث أن الزوج يلزم أن يخرج من البيت ليتوجه إلى عمله ، فإن الزوجة تلود بصحبة طفلها وقد لا تعترف بهذا أمام نفسها – كقاعدة عامة ، فهى ليست مدركة لرغبتها بصورة تامة – ولكنها لا تضيع فرصة «السماح» بالتغيب عن المدرسة فى الأيام الممطرة ، أو عندما يعطس الطفل أو يخدش إصبعه . وفى حالات عديدة يحس

الطفل بنفس رغبة أمه فيختلق معاذيره لعدم الذهاب إلى المدرسة .

ومن الشائع بنفس الدرجة ، ويعد أكثر خطورة من الناحية النفسية ، نجد رهاب المدرسة الذى يولده إنزعاج الطفل من أن شيئاً فظيعاً قد يحدث للأم و / أو الأب فى غيابه . ففى الظروف العادية ينظر الأطفال إلى آبائهم على أنهم أقوياء ، ودودون ، ويمكن الإعتماد عليهم (انظر الفصل الثامن) ولكن عندما تبدو على أحد الوالدين أو كليهما الأمراض الحقيقية أو المتوهمة ، ويفضون بأسرارهم ويشكون للطفل ، وبإختصار ، إذا قدموا أنفسهم فى صورة مخلوقات ضعيفة ومستكينة تقلب الأدوار الإجتماعية ، فإن الطفل قد ينزعج على والديه بدلاً من أن ينزعجا هما عليه . وفى الحالات القصوى ، يمكن أن يؤدى هذا النوع من العلاقة إلى تدمير الصحة النفسية للطفل .

إن الآباء غير المتسقين فى تصرفاتهم والذين يعوزهم الإحساس بالأمان قد يعطوا الطفل الإنطباع بأنهم الذين يخافون الإنفصال ، وأنهم الذين يحتاجون إلى وجود الطفل . ويؤدى تشبثهم اللاشعور بالطفل إلى إضعاف وتثبيط عزيمته من أجل تحقيق إستقلالية وتوكيده لذاته . وينشأ رهاب المدرسة لدى العديد من الأطفال المفرطين فى الإعتماد على والديهم والذين يتلقون الحماية الزائدة ، كما لو كانوا يحسون الحاجة التى تكمن وراء حرص أمهم عليهم . وبطبيعة الحال، فإن ترغب شعورياً فى أن يذهب طفلها إلى المدرسة ، وأن يكون مستقلاً ومنبسط الشخصية ، ولكن صنوف القلق اللاشعورية قد تجعلها تتصرف بطريقة غير متسقة تؤدى ، بدورها ، إلى زيادة قلق الطفل وإعتماده الزائد عليها .

ويقوم بعض الآباء ، دون علم أو قصد ، بتعزيز رهاب المدرسة لدى طفلهم بالإهتمام الزائد بشكاوية من الصداع ، والغثيان ، أو آلام البطن التى قد يكون العديد منها نفس – بدنى psychosomatic . وأن شكاوى الطفل تستدعى الفحص الطبى. ويجب أن يؤخذ الطفل المصاب إلى طبيب ، ولكن قبل أو بعد ساعات المدرسة ، فالتوجه مع الطفل إلى الطبيب أثناء ساعات المدرسة ، يشجع بقاؤه بالبيت وتغيبه عن المدرسة .

ومن المستحسن إبداء أقل قدر ممكن من الإهتمام بالمعاناة البدنية التى يشكو منها الطفل المصاب بالرهاب ، فإى جرعة زائدة من العطف من جانب أم قلقة

يؤدى إلى تفاقم الأعراض إن الإتجاه الودى الحازم ، والتشجيعى ، غير المفرط فى التسامح والتأكيد غير المشفق على الطفل ، نقول أن هذا الإتجاه يمكن أن يساعد الطفل . وقد يكون من الضرورى إجراء محادثة صريحة مع الطفل ، وفى بعض الحالات ، يجب أن يتلقى الطفل علاجاً نفسياً لفترة وجيزة على يد أخصائى كلينيكى ، أو طبيب نفسى ، أو محلل نفسى ، من المتخصصين فى الأمراض النفسية للأطفال .

القسم رقم (٥٣) المخاوف التي يثيرها التليفزيون

تعد مشاهدة المشاهد المرعبة على شاشة التليفزيون من أسباب العديد من مخاوف الطفولة ، فالأطفال يأخذون التليفزيون مأخذ الجد ويعتقدون أن الممثلين الذين يؤدون أدوار العنف لا يمثلون ، وإن الشاشة الفضية تمثل أحداثاً حقيقية وغالباً ما تنشأ لدى الأطفال حالات قلق خطيرة يثيرها ، وغالباً ما يسببها ما رأوه على شاشة التليفزيون . وقد كشف البحث العلمى عن أن الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً فى مشاهدة التليفزيون يعانون قلقاً أشد ومخاوف أكثر وأشد من الأطفال الذين يقضون وقتاً قليلاً أمام التليفزيون بما يعرضه من قصص إجرامية ومرعبة .

فكم من طفل خاف من الذهاب للنوم بعد مشاهدة مشاهد العنف على شاشة التليفزيون . فإذا كان كل هذا صحيحاً ، كما يعتقد الطفل ، فكيف يطمئن إلى أن العنف الذى رآه لن يوجه إليه وإلى عائلته .

وتكشف الدراسات العلمية عن أن العديد من برامج التليفزيون تعلم المراهقين ومن يصغرونهم Preadolescents السلوك العنيف بل أن الضرر الأكبر يقع على الأطفال الأصغر سناً الذين يأخذون ما يرونه على شاشة التليفزيون بصورة حرفية ، ويشاهدون برامج العنف برعب يشل كيانهم .

ولا يوجد أدنى شك فى أن العنف على شاشة التليفزيون لا يزيد من المخاوف فحسب ، وإنما أيضاً يؤدى إلى إضعاف الكفوف التى تكبح جماح السلوك العدوانى .وتوجد عدة مقالات عن العدوانية فى « دائرة المعارف الدولية للطب النفسى ، وعلى النفس ، والتحليل النفسى ، وعلم الأعصاب » تقدم الدليل

الموضوعى القاطع على أن الأطفال الصغار يتملكهم الخوف وتنشأ لديهم إضطرابات النوم والكوابيس ، بينما يصبح الأطفال الأكبر سناً والمراهقون جامحين ninhibited فى سلوكهم ضد الإجتماعى . إن إنعدام الخوف مثله كمثل الخوف الزائد عن الحد ، فكلاهما يؤدى إلى سلوك غير سوى .

إن بعض الأحداث الجانحين الذين يرتكبون جرائم العنف تعرضوا «لغسيل مخ» بسبب مشاهدة العنف على شاشة التليفزيون بصورة متكررة ولفترات طويلة . فالكثير منهم يقضون ساعات كل يوم فى مشاهدة برامج الجريمة مثل « كوجاك » و «بارتيا» «وستازسكى وهتش» .

إن العنف الذى يشاهده الأطفال على شاشة التليفزيون يعلمهم أن المرء يمكن أن يرتكب الجرائم ويفلت من العقاب . فالضغط على الزناد يصبح – بالنسبة لبعضهم – أمراً عادياً كقتل ذبابة . وإلى أن يصل الناشئة الأمريكيون إلى سن الثامنة عشرة ، فإنهم يكونون قد أمضوا أحد عشر ألف ساعة (١١,٠٠٠) فى المدارس ويكونون قد شاهدوا ثمانية عشر ألف (١٨,٠٠٠) جريمة قتل على شاشة التليفزيونه .

إن الغالبية العظمى من الأطفال الذين لا يشعرون بدافع إلى مهاجمة الأبرياء من الناس بعد مشاهدة التليفزيون ، يبدأون – بدلاً من ذلك – فى الإعتقاد بأنهم هدف سهل للمختطفين ، ورجال العصابات والقتلة . وعلى أى حال ، فالمجرمون موجودون فى كل مكان – على شاشة التليفزيون – ويهاجمون الناس دون خشية عقاب . ولا عجب ، إذن ، أن الكثير من الأطفال يشعرون بعدم الأمان حتى فى بيوتهم وينشأ لديهم قلق شديد .

Bibliography

Abraham, K., Selected Papers, New York, Basic Books, 1954.

Bowlby, J., Attachment and Loss, New York, Basic Books, 1973.

Freud, S., Standard Edition of the Complete Psychological Works, London, The Hogarth Press Lte., 1963, Vol. 16.

Jersild, A. T., Child Psychology, New York. Prentice Hall, 1974.

Morphy, L. B., The Widening World of Childhood, New York, Basic Books, 1962.

Sullivan, H. S., Conceptions of Modern Psychiatry, Washing.ton, D.C., White Foundation, 1947.

محتويات الكتاب

تم بحمد الله وفضله..

مخاوف الأطفال

هذا الكتاب

هذا الكتاب ترجمة كاملة لكتاب ب . ب . وولمان Children's Fears ويتضمن الكتاب الذى يعد مرجعا للمتخصصين فيما يخص المخاوف المرضية والخوف الطبيعى والقلق لدى الأطفال ، يتضمن الكتاب ثلاثة وخمسين قسما أو نوعا من أنواع المخاوف .

ويبدأ الكتاب بمقدمة كتبها للترجمة العربية الأستاذ الدكتور عبد العزيز القوصى وأوضح فيها أنه اطلع على الكتاب باللغة الإنجليزية للمؤلف الأمريكى الذى قضى أكثر من أربعين عاما فى دراسة الأطفال . واطلع أيضا على الترجمة العربية للمترجم الذى كانت له ممارسات كلينيكية علاجية قضى فيها أكثر من خمسة عشر عاما فى دراسة الأطفال ومشكلاتهم .

ويقول أستاذنا القوصى فى مقدمته للترجمة أنك حين تقرأ النص العربى الذى أعده الدكتور محمد الطيب لاتشعر بأنه مترجم وإنما تشعر بتسلسله وسهولة قراءته .

والكتاب بهذه الصورة له فائدته الكبيرة للمعلمين والآباء والأمهات والمربين وكل من له صلة بالأطفال .

الناشر

مكتبة الأنجلو المصرية
THE ANGLO-EGYPTIAN BOOKSHOP
The World of Words & Thoughts